

SIRPALEISTA KOOTTU -  
SISARUKSEN SURU JA SIITÄ SELVIYTYMINEN SISARUKSEN ITSEMURHAN JÄLKEEN

Saara Inna  
Pro Gradu-tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede  
Kevät 2014  
Ohjaajat: Anna Liisa Aho ja Marja Kaunonen

## TIIVISTELMÄ

### TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

SAARA INNA: Sirpaleista koottu – Sisaruksen suru ja siitä selviytyminen sisaruksen itsemurhan jälkeen

Pro gradu-tutkielma, 74 sivua ja kaksi liitettä.

Ohjaajat: Aho Anna Liisa, TtT, dosentti ja Kaunonen Marja, TtT, professori

Hoitotiede

Kevät 2014

---

Sisaruksen menetys sisaruksen itsemurhan jälkeen on monimutkainen suruprosessi selvitä. Suru muuttaa sisarusten elämän laatua ja toimivuutta. Tutkimustietoa veljen tai siskon itsemurhakuolemasta sisaruksien kannalta on vähän.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sisaruksen surua sekä surussa selviytymisen edistäviä ja estäviä tekijöitä siskon tai veljen itsemurhan jälkeen. Tutkimusaineisto kerättiin elektronisella lomakkeella ja haastatteluiden avulla. Tutkimusaineisto koostui n=26 sisaruksen vastuksista. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysia käyttäen.

Sisarusten suru ilmeni kokonaisvaltaisena kokemisena ja sielun sirpaloitumisena. Sisarusten surussa kokonaisvaltainen kokeminen sisälsi monenlaisten tunteiden läpikäymistä. Suru vaikutti sisarusten fyysiseen hyvinvointiin ja muutti heidän elämänsisältöä. Sisarukset pyrkivät surussa löytämään selityksen sisaruksen itsemurhalle. Suuresta surusta huolimatta sisaruksen yrittivät suoriutua elämässä eteenpäin. Sielun sirpaloitumisessa esiintyi komplisoituneen surun tunnusmerkkejä. Surun kokeminen oli hyvin voimakasta, raskasta ja suru hallitsi elämää. Sisarusten elämä tuntui sekasortoiselta, ja elämässä selviytyminen oli vaikeaa. Surun tunteet tuli tukahduttaa ja torjua.

Sisarusten surussa selviytymistä edisti surun sirpaleiden sovittaminen sisarusten omaan elämään. Selviytymisessä oli tärkeää läheisiltä ihmisiltä saatu tuki, itsemurhan käsitteleminen ja oman surutyötavan löytyminen. Sisarusten surussa selviytymistä esti suruprosessin sirpaloituminen. Sisaruksen joutuivat usein sivullisiksi surijoiksi ja jäivät yksi suremaan menetystään. Sisarukset kantoivat sisällään voimakkaita häpeän sekä syyllisyyden tunteita. Oman surunsa lisäksi sisarukset ottivat kantaakseen läheistensä surua.

Tutkimustulokset auttavat ymmärtämään sisarusten kokemaa surua ja siitä selviytymistä sisaruksen itsemurhan jälkeen. Sisarusten suruprosessi osoittautui raskaaksi, ja sisarukset tarvitsevat surunsa käsittelyyn kohdennettua tukea. Tutkimuksessa tuotettua tietoa voidaan käyttää vertaistukitoiminnan kehittämisessä ja terveydenhuoltohenkilöstön sekä muiden surevia sisaruksia kohtaavien koulutuksessa.

---

Avainsanat: sisarus, itsemurha, suru, selviytyminen

## ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

School of Health Science

Saara Inna: Fragments collected – Sibling grief and coping with it after sibling committed suicide

Master's thesis 74 pages and 2 appendices

Supervisors: Aho Anna Liisa, PhD, Adjunct professor and Kaunonen Marja, PhD, Professor

Nursing Science

Spring 2014

---

Siblings' grief after sibling's suicide is the a complex loss to cope with. Grief changes the quality of life and functionality. Despite the effects of the death of a brother or sister has on siblings, the research has attached to a little of attention.

The purpose of this study is to describe the siblings' grief, including helping and hindering factors coping with the bereavement after the sister or brother committed suicide. The research data was collected through electronic questionnaire and by interviews. The data consists of the responses of n=26 siblings. The data were analysed by using inductive content analysis.

Siblings' grief emerged as a holistic experiencing and the fragmentation of the soul. The holistic experience of siblings' grief included working through various emotions. Grief influenced siblings' physical well-being and changed their way of life. Siblings strived to find their explanation for sibling's suicide. Despite the great grief to, siblings tried to get on with their lives. Fragmentation of the soul included sings of complicated grief. That kind of grief experiencing was very strong, and hard, and it seemed to dominate one's whole life. Siblings' life seemed confused and coping with life was difficult. Siblings tried to suppress and prevent the feelings of sadness.

Siblings tried to fit the fragments of grief in their lives, which helped to cope with the bereavement. In coping was important for the support from the close people, working with suicide and find the own approach of grief. The fragmentation of the grieving process inhibited the siblings ability to cope with the bereavement. Siblings had often mourned like an outsider and they were left alone to mourn the loss. Siblings carried strong feelings of guilt and shame in mind. In addition to their own grief the siblings bore the loved one's sadness too.

The study findings helps to understand the siblings perceived the grief and their coping with the bereavement after sibling committed suicide. Siblings grieving process proved to be very hard, therefore siblings needed special support interventions for their grief process. These findings can be utilised when developing peer support actions and in the training of health care professionals as well as others who face the grieving siblings.

---

Keywords: sibling, suicide, grief, coping

# SISÄLTÖ

1 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS.....	5
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	6
2.1 Surun määritelmä ja sen ilmeneminen itsemurhan jälkeen .....	6
2.3 Sisaruksen suru .....	8
2.5 Sisarusten surussa selviytyminen .....	10
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	12
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	12
4.1 Tutkimuksen metodiset lähtökohdat.....	12
4.2 Aineiston keruu .....	13
4.3 Tutkimuksen tiedonantajat .....	14
4.4 Aineiston analyysi .....	15
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	17
5.1 Sisaruksen suru itsemurhan jälkeen.....	17
5.1.1 Kokonaisvaltaista kokemista .....	17
5.1.2 Sielun sirpaloituminen .....	30
5.2 Sisarusten selviytymistä edistävät tekijät .....	36
5.3 Sisarusten selviytymistä estävät tekijät .....	46
6 POHDINTA.....	56
6.1 Tutkimuksen eettisyys .....	56
6.2 Tutkimuksen luotettavuus .....	58
6.3 Tulosten tarkastelu.....	60
6.3.1 Sisarusten suru.....	60
6.3.2 Sisarusten selviytymistä edistävät ja estävät tekijät .....	64
6.4 Johtopäätökset .....	67
6.5 Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheet .....	68
LÄHTEET: .....	69

## LIITTEET

## 1 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Itsemurhat ovat olleet kasvava ja vakava ongelma monissa maissa (Matsubayashi & Ueda 2011). Maailmanlaajuisesti noin miljoona ihmistä tekee vuosittain itsemurhan (WHO 2012). Tämä tarkoittaa, että joku tekee itsemurhan joka 40. sekunti (WHO raportti 2005).

Itsemurhakäsitettä käytetään hyvin arkisessakin keskustelussa ajattelematta tarkemmin sanan merkitystä. Kuitenkin arkikielen sanoilla ja niihin liittyvillä mielikuvilla on useampi kuin yksi merkitys. (Durkheim 1985.) Itsemurhaan liittyy kaikki se toiminta, mikä johtaa omakätiseen kuolemaan. Itsemurhan keskeinen ydin on havaittu tutkimuksen avulla; itsemurha itsessään johtaa kuolemaan ja itsemurhaan ajautumisen syyt ovat läpi historian olleet samantyyppisiä. (Marsh 2010.) Itsemurhan riskitekijöiksi katsotaan ikä, sukupuoli sekä psyykkiset, sosiaaliset, ympäristötekijät ja yksilön elämänhistoriaan liittyvät tekijät (WHO:n raportti 2005). Itsemurha on yhteiskunnallisesti merkittävä, vaiettu ja paljon inhimillisiä voimavaroja kuluttava ilmiö (Clark & Sheila 2001, Uusitalo 2006).

Tilastojen mukaan Suomessa tehtiin 873 itsemurhaa vuonna 2012 (Tilastokeskus 2012a). Itsemurhayrityksiä arvellaan olevan kymmenkertainen määrä (Uusitalo 2006). Itsetuhokäyttäytymisen esiintyvyys nousee moninkertaisesti nuoruusiässä (Karlsson ym. 2006), ja vähintään joka kymmenes itsemurhan tehneestä suomalaisesta on alle 24-vuotias (Uusitalo 2006). Miesten itsemurhakuolleisuus on aina ollut suurempaa kuin naisten (Tilastokeskus 2011a). Vuonna 2012 itsemurhaan päätyneistä kolme neljästä oli miehiä (Tilastokeskus 2012b). WHO:n mukaan Suomi kuuluu niiden maailman maiden joukkoon, joissa tehdään väkilukuun suhteutettuna eniten itsemurhia (Uusitalo 2007).

Vaikka itsemurha on yksilöllinen ratkaisu, sillä on laaja vaikutus uhrin läheisiin (Dyregrov 2011). Suru muuttaa elämän laatua ja toimivuutta (Mitchell ym. 2009). Suru voi vaatia identiteetin uudelleen rakentamista tai elämän merkityksellisyyden palauttamista (Rostila ym. 2012).

Sisaruksen kuollessa sisko tai veli menettää kasvukumppaninsa, liittolaisensa ja leikkiverinsa (Crehan 2004, Giovanola 2005). Sisarussuhde saattaa olla perheen pitkäaikaisin ja ainutlaatuisin kiintymyssuhde (Forward & Garlie 2003, Nolbris & Hellstrom 2005), joka tarjoaa mahdollisuuden monipuolisten elämäntaitojen oppimiseen (Parker ym. 2004). Sisarussuhde on tärkeä persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehittämisessä, perheen kokemisessa ja todellisuuden kohtaamisessa (Horsley & Patterson 2006). Sisarusten keskinäiset suhteet muovaavat heidän

lapsuuttaan ja vaikuttavat siihen, millaisia aikuisia heistä kasvaa (Parker ym. 2004). Näitä taitoja ei voi saavuttaa muissa ihmissuhteissa (Poijula 2002, Parker ym. 2004).

Sisaruksen suru itsemurhan jälkeen on monimutkainen menetys selvitä (Rostila ym. 2012). Voidaan sanoa, että suru itsemurhan jälkeen on erilaista kuin suru muunlaisen menetyksen jälkeen (Pfeffer ym. 1997, Dyregrov & Dyregrov 2005). Sisarukset ovat usein unohdettuja surijoita, kun joku perheenjäsenistä kuolee (Crehan 2004, Dyregrov & Dyregrov 2005, Giovanola 2005, Fanos ym. 2009). Sisaruksen suru liitetään usein vanhempien suruun (Crehan 2004, Powell & Matthys 2013).

Kansainvälisissä tutkimustuloksissa on esitetty, että sisarukset kärsivät itsemurhan jälkeen ahdistuneisuudesta, masentuneisuudesta ja traumaattisista surureaktioista (Pfeffer ym. 1997, Dyregrov & Dyregrov 2005). Nuorilla sisaruksilla on vähemmän selviytymiskeinoja itsemurhan kohdatessa kuin aikuisilla (Rostila ym. 2012). Itsemurhan kokeminen perheessä on tuhoisa trauma ja miksi kysymykset hallitsevat surutyötä jopa koko elämän ajan. Vaikka näennäisesti perheen normaali elämä jatkuu, menetys vaikuttaa hyvin syvällisesti perheenjäseniin. (Lindqvist ym. 2008.)

Huolimatta siskon tai veljen kuoleman vaikutuksista sisaruksiin, tutkimuksissa on kiinnitetty siihen vain vähän huomiota (Dowden 1995, Dyregrov & Dyregrov 2005, Nolbris & Hellstrom 2005, Powell & Matthys 2013). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sisaruksen surua ja surussa selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Hoitotieteessä sisaruksen surua on tutkittu vähän. Itsemurhan jälkeen sisarusten saaman tuen on todettu olevan riittämätöntä ja huonosti ajoitettu (Lindqvist ym. 2008). Traumaattisesta menetyksestä selvinnyttä sisarusta on vaikea auttaa, ellei ole riittävästi tietoa siitä, mitä menetys saa sisaruksessa aikaan ja mitkä asiat ovat edesauttaneet tai estäneet selviytymistä (Uusitalo 2006). Tutkimuksesta saatu tieto auttaa terveydenhuoltohenkilöstöä ja surevia sisaruksia kohtaavia ymmärtämään sisaruksen kokemaan surua. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa sisarukselle kohdennettua tukea surusta selviytymiseen.

## 2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Surun määritelmä ja sen ilmeneminen itsemurhan jälkeen

Vuonna 1915 Freudin teoria toi suru-käsitteen tieteellisen tutkimukseen. Freud kuvasi surua prosessina, jossa energian poistuu asteittain ja sitoo surevan yksilön menetyksen kohteeseen (Freud

1917). Surua pidetään yleisesti kielteisenä tunteena. Surun seuraukset voivat olla kuitenkin positiivisia. Suru voi olla mahdollisuus uusien ulottuvuuksien löytymiseen ja kypsymiseen. (Laakso 2000.) Suomen kielen perussanakirjan (1994) mukaan suru on voimakas ja pitkäkestoinen mielihapan tunne, tai murhe menetyksestä tai ikävästä tapahtumasta (Haarala 1994). Suru on yleismaailmallinen käsite kulttuurista ja iästä riippumatta (Tal Young ym. 2012). Vaikka kulttuurisesti surussa on eroja rituaaleissa, perinteissä ja käyttäytymisessä, sen kokemisessa ei ole nähty erityisiä yksilöllisiä eroja (Cowles 1996). Surun määrittäminen käsitteenä on kuitenkin ongelmallista, minkä katsotaan johtuvan käsitteen moniulotteisuudesta ja rinnakkaiskäsitteiden paljoudesta (Jacob 1993). Suruun vaikuttaa monet eri tekijät kuten surevan persoonallisuus, kulttuuri, uskonto, ihmissuhteet ja se miten kuolema on tapahtunut (Buglass 2010). Englannin kielessä on useita surua kuvaavia sanoja. *Grief* on kärsimyksen ja tuskan kokemus menetyksen jälkeen, *mourning* kuvaa surun ulkoista ilmentämistä ja *bereavement* on prosessi rakkaan menetyksen jälkeen. (Hockey ym. 2001, Jakoby 2012.) Suruun liittyy myös englannin kielessä sana *coping* ja *coping process* joka kuvaa yksilöllistä selviytymistä suruprosessista (Jakoby 2012). Tämä surua kuvaavien sanojen moninaisuus ei ole käytettävissä suomen kielessä (Poiijula 2002).

Vanhan surukäsityksen mukaan surusta toipuminen oli mahdollista päästämällä irti kuolleesta niin symbolisesti kuin emotionaalisestikin. Suru tuli käsitellä loppuun, jotta elämänvietti palautuisi takaisin. (Moules ym. 2004, Fiorini ym. 2009.) Nykyään suru nähdään muuttuvana prosessina, joka ei etene lineaarisesti. Surussa tunteet, ajattelu ja käyttäytyminen vaihtelevat. Surulla ei ole aikarajaa. (Reed 2003.) Surukokemus on yksilöllinen (Baier & Buechsel 2012). Se on enemmän kuin kyöneleitä. Se ilmenee ihmisessä hyvin kokonaisvaltaisesti. Vaikka surua pidetään normatiivisena, ei ole yleistä sopimusta siitä, mikä surussa on normaalia ja mikä epänormaalia. (Reed 2003, Moules ym. 2004.)

Surun ilmiötä rajatessa voidaan käsitettä tarkastella normaalin ja patologisen surun näkökulmasta (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004). Normaalin surun ensireaktioon, sokkiin, kuuluu voimakkaita ja ahdistavia tunteita, kuten epätodellisuuden, kieltämisen ja ahdistuksen tunteita. Tämän jälkeen sureva alkaa ymmärtää menetyksen todellisuuden ja kokee surua, pelkoa, ahdistusta, syyllisyyttä ja vihaa. Uudelleen muotoutuminen merkitsee surevalle menetyksensä uuden paikan löytymistä elämässä. (Poiijula 2002, Krueger 2006, Tal Young ym. 2012.)

Äkilliset kuolemat ja traumat lisäävät komplisoituneen surun riskiä. Patologinen, komplisoitunut suru on reaktio, jossa akuutti suru on pitkittynyt ja menetystä ei pysty hyväksymään. (Dyregrov ym. 2003, Tal Young ym. 2012.) Komplisoitunutta surua voidaan kutsua ratkaisemattomaksi tai traumaattiseksi

suruksi (Tal Young ym. 2012), ja se on määritelty häiriöksi (Mitchell ym. 2004). Traumaattisessa surussa surija kokee syvää kaipuuta, tunteiden tukahtumista, toiminnallisuuden heikkenemistä ja sopeutumisvaikeutta. Sureva pitää yhteyttä kuolleeseen, ja se hallitsee elämää. (Melhem ym. 2004.) Menetyksestä kulunut aika ei hillitse eikä vähennä kaipuuta ja surevan on vaikea löytää mielekkyyttä elämästä. Tuska menetyksestä säilyy ja surija kokee voimakasta vihaa, ärtyneisyyttä, ja katkeruutta kuolemaa kohtaan. (Dyregrov ym. 2003, Tal Young ym. 2012.) Komplisoituneeseen suruun liittyvät voimakkaat masennuksen ja ahdistuksen oireet (Mitchell ym. 2004). Elämä voi tuntua tyhjältä, ja kaipausta on niin voimakasta, että se johtaa surijan itsetuhoisiin ajatuksiin ja käyttäytymiseen (Dyregrov ym. 2003, Poijula 2007, Tal Young ym. 2012).

Itsemurhan kokeneilla perheillä on erilaisia haasteita surun kanssa kuin niillä, jotka toisesta syystä ovat menettäneet läheisensä. Itsemurhan kokeminen voi haitata normaalia suruprosessia. (Tal Young ym. 2012.) Empiiriset tutkimukset osoittavat, että itsemurhan kokeneiden on vaikeampi ymmärtää kuolemaa ja he kokevat voimakkaammat surureaktiot (Jordan 2001). Surua ja yksinäisyyttä kokevat monet, jotka ovat menettäneet rakkaansa, mutta itsemurhan jälkeen syyllisyyden, häpeän, sekavuuden, hylkäämisen ja vihan tunteet korostuvat (Tal Young ym. 2012).

Itsemurhan kohdanneet kokevat myös surussa voimakkaampaa sosiaalista eristäytymistä ja leimaantumista. Ihmisten negatiivinen suhtautuminen itsemurhaan heijastuu kielteisinä asenteina surijoihin. Kielteiset asenteet luovat pelkoja sekä häpeää ja johtavat sosiaaliseen eristäytymiseen. Leimaantumisen pelko on merkittävä syy ahdistukselle. (Cerel ym. 2008.)

Itsemurha vaikuttaa voimakkaasti perhesysteemiin (Jordan 2001, Uusitalo 2006). Suru itsemurhan jälkeen vaikuttaa huomattavan pitkään perheen kykyyn selvitä elämässä eteenpäin (Clements ym. 2004). Häpeä kuoleman syystä voi tehdä puhumisen perheessä hyvin vaikeaksi. Itsemurhasta voidaan vaieta, koska halutaan suojella perheenjäseniä. (Cerel ym. 2008.) Toisaalta suuren surun kokeminen perheessä voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sopeutumiskykyä (Lohan & Murphy 2002). Itsemurhan jälkeisen surun kanssa kamppailevilla läheisillä on korkeampi riski komplisoituneeseen suruun, mielenterveyshäiriöihin ja jopa itsemurhiin tulevaisuudessa (Mitchell ym. 2004, Cerel ym. 2008).

### 2.3 Sisaruksen suru

Ensimmäinen sisarusten surua käsittelevän julkaisun kirjoitti Rosenweig ja se ilmestyi vuonna 1943. Julkaisussa käsiteltiin sisaruksen surua ja skitsofrenian yhteyttä. 1980-luvulla sisarusten surua on alettu tutkia hoitotieteessä. (Webb 2005.)



Sisaruksen surua käsittelevien tutkimustulosten mukaan nuoren ja lapsen kuoleman jälkeen sisaruksen suru sisältää surun, syyllisyyden, vihan, tuskan, ahdistuksen, kilpailun, yksinäisyyden ja helpotuksen tunteita (Rodger & Tooth 2004, Dyregrov & Dyregrov 2005, Sood ym. 2006, Auman 2007). Surureaktioiden fyysisiä vaikutuksia ovat käyttäytymisvaikeudet (McCown & Davies 1995), keskittymiskyvyn huononeminen (Forward & Garlie 2003), masentuneisuus (Worden ym. 1999), itku (Forward & Garlie 2003), hermostuneisuus (Erlandsson ym. 2010), raivo ja aggressiivisuus (McCown & Davies 1995, Giovanola 2005), stressi (Auman 2007), somaattiset oireet (Erlandsson ym. 2010) ja itsetuhoisuus (McCown & Davies 1995). Suruntunne vaikuttaa pitkään sisarusten elämässä (Giovanola 2005, Nolbris & Hellstrom 2005, Charles & Charles 2006, Christian 2007). Se saattaa kulkea mukana koko heidän elämänsä ajan (Forward & Garlie 2003, Giovanola 2005, Thompson ym. 2011).

Sisarukset kokevat surunsa yksilöllisesti (Forward & Garlie 2003, Sood ym. 2006). Sisaruksen suru on erilaista kuin vanhempien suru (Forward & Garlie 2003, Nolbris & Hellstrom 2005). Dowden (1995) mukaan surun kokeminen riippuu sisaruksen kehitysvaiheesta. Sisaruksen suru sisältää surun tunteiden piilottamista. Sisarukset eivät halua omalla surullaan lisätä vanhempien surun taakkaa. (Dyregrov & Dyregrov 2005, Horsley & Patterson 2006, Packman ym. 2006). Dyregrov ym. (2005) mukaan sisaruksen surun tunteiden huomiotta jääminen liittyy vanhempien omaan henkiseen jaksamiseen. Vanhemmat kokevat kuormittavan surun vuoksi sisarusten jäävän ”unohdetuiksi surijoiksi.

Sisaruksen suruun liittyy myös vaihtelevuuden ja hallitsemattomuuden tunteita. Surun tunteet saattavat nousta esiin odottamatta, ja tunteita on vaikea kontrolloida. (McCown & Davies 1995, Christian 2007.) Sisarusten suru muuttaa heidän omaa henkistä kasvuaan. Siskon tai veljen kuoleman kokeneet sisarukset tuntevat olevansa kypsempiä kuin ikäisensä. Muuttuminen johtaa usein erilaisuuden kokemiseen (Forward & Garlie 2003, Dyregrov & Dyregrov 2005, Nolbris & Hellstrom 2005), mikä voi olla hyvin haasteellinen asia nuoren elämässä (Ruishalme & Saaristo 2007). Forward ym. (2003) mukaan sisarukset löytävät surussa joko uuden tarkoituksen elämälleen tai kokevat elämän tarkoituksenmukaisuutta. Surun kokemuksen seuraksensa sisarukset saavuttavat syvempää ymmärrystä elämästä (Rodger & Tooth 2004, Dyregrov & Dyregrov 2005, Horsley & Patterson 2006).

Kuoleman kohtaaminen perheessä aiheuttaa sisarusten mukaan perheroilien (Forward & Garlie 2003, Crehan 2004) ja perheen toiminnan muutosta (Charles & Charles 2006, Avelin ym. 2011). Avelin ym. (2011) mukaan perheen toiminnan muuttuminen merkitsee päivärutiinien katoamista. Charles

ym. (2006) on todennut tutkimuksessaan sisaruksen menettämisen vievän osan lapsen roolista sisaruksena. Sisaruksen kuoleman hajottaa perheen rakenteen.

Thompsonin ym. (2011) tutkimuksessa on todettu yhteyden pitämisen kuolleen veljen tai siskon kanssa sisarukselle tärkeänä ja luonnollisena osana surun kokemista. Kuollutta sisarusta ei unohdeta, vaan sisarukset etsivät omia yksilöllisiä tapojaan jatkuvan yhteyden säilymiseen.

Siskon tai veljen itsemurhan jälkeen sisaruksen suruun voi liittyä erilaisia piirteitä kuin sisaruksen luonnollisen kuoleman kohdalla. Sisaruksen suruun itsemurhan jälkeen liittyy moninaisia tunteita, kuten ahdistusta, masentuneisuutta, häpeää ja surua. (Pfeffer ym. 1997, Pfeffer ym. 2002, Dyregrov & Dyregrov 2005.) Mitchell ym. (2004) mukaan syyllisyyden, häpeän ja hylkäämisen tunteet ovat voimakkaampia sisaruksilla, jotka ovat kokeneet itsemurhan kuin niillä sisaruksilla jotka ovat kokeneet tapaturmaisen kuoleman. Sisarukset tuntevat syyllisyyttä (Lindqvist ym. 2008, Mitchell ym. 2009), vaikka tiedostavatkin, etteivät olleet suoranaisesti vastuussa sisaruksen itsemurhasta (Cerel ym. 2008).

Mitä läheisempi suhde on ollut itsemurhan tehneen sisaruksen kanssa, sitä todennäköisempiä ovat traumaattiset surureaktiot (Dyregrov & Dyregrov 2005, Mitchell ym. 2009). Dyregrovin (2005) mukaan traumaattista surua kokevat erityisesti ne sisarukset, jotka asuvat itsemurhan aikaan kotona. Sisarukset tuntevat itsemurhan jälkeen olevansa eksyksissä ja tunteiden kaaoksessa. Itsemurhan jälkeen sisarukset kokevat myös tarvetta suojella vanhempiaan surulta. Vanhemmat voivat muuttua ylisuojeleviksi eloonjääneitä sisaruksia kohtaan.

Vaikka suurin osa ihmisistä pystyy selviytymään läheisen äkillisestä kuolemasta, niin äkillinen kuoleman kokeminen lapsuudessa, kuten itsemurha, lisää riskiä psyykkisille sairauksille (Clarke ym. 2013). Rostila ym. (2012) tutkimuksen mukaan sisaruksen kuoleman kokemisen on nähty lisäävän kuolleisuusriskiä eloonjääneille sisaruksille pitkällä aikavälillä katsottuna. Erityisesti sisaruksen luonnottomalla kuolemalla on vaikutusta nuorempien sisarten ja veljien terveydentilaan sekä kuolleisuuteen.

## 2.5 Sisarusten surussa selviytyminen

Surun ainutlaatuisuus ja subjektiivinen kokeminen vaikuttavat siihen, miten ihmiset sopeutuvat elämäänsä menetyksensä kanssa. Rakkaan ihmisen menettämiseen sopeutuminen vie toiselta muutamia

viikkoja, kun taas toinen saattaa kokea menetyksen tuomaa surua koko elämänsä ajan. (Mnkandla & Nkala 2013.)

Siskon tai veljen itsemurha aiheuttaa sisaruksen elämään trauman, jonka kanssa heidän tulee selviytyä ja sopeutua elämässä (Terhorst & Mitchell 2012). Selviytyminen eli *coping* on prosessi, jossa pyrkimyksenä on selviytyä ulkoisten ja sisäisten vaatimusten kanssa, jotka kuormittavat ja rasittavat yksilön voimavaroja (Lazarus & Folkman 1984, Stroebe & Schut 2010). Selviytyminen on dynaamista, koska tilanteet voivat muuttua hetkessä ja yksilön tulee etsiä uusia strategioita selviytymiselleen ja luopua vanhoista toimintatavoistaan (Stroebe & Schut 2010).

Surussa selviytymistä on pyritty selittämään coping-teorioiden avulla. Kuitenkin nämä vaiheteoriat eivät ole kokonaisvaltaisesti ottaneet huomioon surussa selviytymistä. Margaret Stroebe ja Henk Schut (1999) kehittivät kaksoisprosessimallin, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement PDM*, jonka avulla nykyään pyritään selittämään surussa selviytymisessä. Aikaisempiin teorioihin verraten kaksoisprosessimallissa surussa selviytymistä tarkastellaan menetyssuuntausten ja toipumissuuntausten näkökulmasta. Menetyssuuntautumiseen liittyvät emotionaaliset surutuntemukset sekä kuolleen muisteleminen ja yhteyden säilyttäminen. Toipumissuuntautumisessa surija pyrkii vahvistumaan ja toipumaan menetyksestä. Tarkoituksena on irrottautua surusta ja järjestellä elämää uudestaan sekä suuntautua elämässä eteenpäin. Surusta selviytyminen on tasapainottelua menetyksen ja selviytymisen välillä. (Stroebe & Schut 1999, Stroebe & Schut 2010.)

Tutkimusten mukaan sisarukset etsivät tukea surussa selviytymiseen tukiverkostoista, henkisestä ulottuvuudesta, kuten uskosta, ja konkreettisista keinoista. Dowden (1995) mukaan sisaruksille perheen tuen on todettu olevan hyvin tärkeä apu surussa selviytymiselle. Sisarukset kokevat myös muun sosiaalisen tuen merkitykselliseksi surun kanssa kamppaillessaan. Sisarukset etsivät perheen lisäksi tukea ystävistään. (Forward & Garlie 2003.) Hengellisyys ja usko Jumalaan antavat sisaruksille lohdutusta surussa (Forward & Garlie 2003, Thompson ym. 2011). Rodger ym. (2004) ovat todenneet myös muistojen säilymisen kuolleesta sekä jatkuvan yhteyden ylläpidon olevan merkittävää sisaruksen suruprosessin rakentumisen kannalta. Avelin ym. (2011) toteavat tutkimuksessaan kuolleen sisaruksen näkemisen konkretisoivan eloonjääneelle sisarukselle surun ymmärtämistä.

Sisarukset haluavat käsitellä suruaan puhumalla. (Rodger & Tooth 2004, Christian 2007, Thompson ym. 2011) Sood ym. (2006) mukaan myös fyysinen läheisyys erityisesti pienille sisaruksille on merkittävää surussa selviytymisessä. Arkiset asiat, kuten koulu ja työ antavat sisaruksille väliaikaa surussa ja näin ollen helpottavat selviytymistä (Nolbris & Hellstrom 2005). Avelin ym. (2011)

tutkimuksessa todetaan, että sisarusten surutunteiden aito kohtaaminen on tärkeää sisaruksen surutyössä.

Mitchell ym. (2004) mukaan itsemurhan kokeneet sisarukset saattavat tarvita erityistä ja oikein kohdennettua tukea itsemurhan jälkeen. Läheisen ihmisen itsemurhan kohdalla omaisten selviytymistä ovat auttaneet ystävät, erilaiset tukiryhmät ja terapiat (Sharpe ym. 2012). Lindqvist ym. (2008) on kuitenkin todennut itsemurhan jälkeisen tuen olevan riittämätöntä erityisesti nuoremmille sisaruksille. Itsemurhasurusta selviämässä läheiset ihmiset käyttävät paljon aikaa yrittäessään ymmärtää teon (Hoffmann ym. 2010, Angela 2013, Powell & Matthys 2013). Powell ym. (2013) toteaa, että sisarukset pyrkivän omilla selviytymisstrategioillaan hallitsemaan epätietoisuutta. Sisarukset ovat surussa selviytymisessä pitäneet tärkeänä avointa keskustelua tunteistaan ja tapahtuneesta. Itsemurhan hyväksyminen ja ajan kuluminen ovat olleet sisarusten tapa hallita surua ja selviytyä elämässä eteenpäin.

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla sisaruksen surua ja siitä selviytymistä veljen tai siskon itsemurhan jälkeen. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaista sisaruksen suru on sisaruksen itsemurhan jälkeen?
2. Millaisia edistäviä ja estäviä selviytymiskeinoja sisaruksilla on itsemurhan jälkeen?

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa sisaruksen surusta ja siitä selviytymisestä itsemurhan jälkeen. Tutkimuksesta saatu tieto auttaa terveydenhuoltohenkilöstöä ja surevia sisaruksia kohtaavia ymmärtämään sisaruksen kokemaa surua. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää suunnitellussa sisarukselle kohdennettua tukea surusta selviytymiseen.

### 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

#### 4.1 Tutkimuksen metodiset lähtökohdat

Tutkimuksen metodista valintaa ohjaavat tutkimuskysymykset. Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena, laadullisena tutkimuksena, koska sisaruksen surusta on vähän tutkimustietoa ja surua haluttiin tarkastella sisarusten subjektiivisena ja autenttisena kokemuksena (Silverman 2010).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on ihmisläheisyys. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ihmisen elämänpiiriä ja niihin liittyviä merkityksiä. (Kylmä ym. 2008, Silverman 2010.) Tässä tutkimuksessa kvalitatiivisen lähestymistavan avulla pyrittiin käsittämään sisaruksen surutunteen ja siitä selviytymisen kokemuksia, käsityksiä ja merkityksiä siskon tai veljen itsemurhan jälkeen (Parahoo 2006). Sisaruksen surun merkitystä heidän elämässään tarkasteltiin sisarusten henkilökohtaisten kertomustensa kautta.

#### 4.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin elektronisella lomakkeella (e-lomake) ja haastattelemalla sisaruksia. Tutkimusaineiston keruussa käytettiin apuna Surunauha Ry:tä, Tampereen Setlementti Naapuri Ry:tä sekä lumipallotekniikkaa. Surunauha Ry:n sivuille liitettiin saatekirje e-lomakkeesta ja haastatteluista. Setlementti Naapurin kriisityöntekijälle lähetettiin tutkimuksen saatekirjeet jaettavaksi. Yhdistyksen työntekijä antoi saatekirjeen toimintaan osallistuneille sisaruksille katsomanaan sopivana ajankohtana. E-lomake-vastauksia kerättiin 2013 toukokuusta joulukuuhun. E-lomake-vastauksia saatiin 24. Sisarusten haastattelut toteutettiin syys- ja lokakuunaikana 2013. Viisi sisarusta haastateltiin, joista kolme oli myös vastannut e-lomakkeelle.

E-lomake kirjoituksia analysoimalla tutkimuksessa saatiin oleellista tietoa sisaruksen surusta ja siitä selviytymisestä itsemurhan jälkeen. E-lomakkeen käyttö nähtiin perusteltuna aineistonkeruumenetelmänä, koska kirjoittaminen voi olla osallistujille paras tapa ilmaista suruaan ja siinä selviytymistä. (Tuomi 2009.) E-lomakkeen avulla voitiin tavoittaa suruprosessissa hyvin eri vaiheessa olevia sisaruksia. E-lomake sulki pois myös mahdollisen kokemusharhan, jolloin tutkimusaineisto säilyi sisaruksen aitona kokemuksena. Tietotekniikan avulla tutkimuksen tiedonantajan on mahdollisuus osallistua tutkimukseen oman aikataulun mukaan. (Aho & Kylmä 2012.)

E-lomake sisälsi 12 taustamuuttujakysymystä ja viisi avointa kysymystä. Taustamuuttujina kysyttiin surevan sekä itsemurhan tehneen ikää ja sukupuolta, itsemurhan tapahtumapaikkaa, itsemurhan tekotapaa, sisarussuhdetta itsemurhan tehneeseen, muiden sisarusten lukumäärää, ennakkotietoa itsemurhasta, lähipiirin aikaisempia itsemurhia ja sisaruksen terveydentilaa. Avoimissa kysymyksissä sisaruksia pyydettiin kuvailemaan suruaan, surussa selviytymisen edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä itsemurhan tuomia elämänmuutoksia. E-lomakkeessa kysyttiin sisarusten halukkuutta osallistua haastatteluun.

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on perusteltua sensitiivisissä tutkimusaiheissa (Kylmä ym. 2008). Haastattelu on aitiopaikka nähdä, kuulla ja aistia osallistujien syvälliset ajatukset, tunteet ja toiminta (Silverman 2010, Aho & Kylmä 2012, Holloway 2005). Haastattelut olivat teemahaastatteluita, ja ne toteutettiin syys- ja lokakuun aikana 2013. Sisarukset saivat ottaa yhteyttä tutkijaan haastattelun sopimista varten. Tutkijan yhteystiedot olivat mukana saatekirjeessä. Teemahaastattelun teemat perustuivat e-lomakkeen kysymyksiin.

Tutkija teki haastattelut itse. Haastattelut toteutettiin sisarukselle sopivana päivänä. Neljä haastattelua oli haastateltavien kotona ja yksi toteutettiin puhelimitse. Haastatteluihin aikaa kului keskimäärin tunti. Ennen haastatteluita sisaruksilta kerättiin kirjallinen tai suullinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja haastatteluiden nauhoittamisesta. Kaikille tiedonantajille annettiin mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimusvaiheessa tahansa. Haastattelujen aikana ja haastatteluiden jälkeen tutkija tarkisti osallistujien voinnin sekä kokemukset haastatteluista. (Kylmä & Juvakka 2007.)

Haastattelut nauhoitettiin, jotta aineisto voitiin raportoida mahdollisimman tarkasti. Nauhoittaminen mahdollisti tulkintojen tarkistamisen ja se toimi tutkijan muistiapuna. Haastattelujen uudelleen läpikäyminen lisäsi tutkijan ymmärrystä sisarusten surusta ja mahdollisti sisarusten kertomusten emotionaalisen tarkastelun. (Ruusu vuori ym. 2005.)

#### 4.3 Tutkimuksen tiedonantajat

Tutkimuksen tarkoituksenmukaisuus määritteli tutkimukseen tiedonantajat, niin että tutkimuksen tiedonantajilla oli kokemus tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimukseen osallistuneilla tuli olla omakohtainen kokemus sisaruksen itsemurhasta.

Tutkimukseen osallistui 26 sisarusta, joista naisia oli 24. Sisarukset olivat iältään 15–54-vuotiaita. Aluksi tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella nuorten, 18–35-vuotiaiden sisarusten surua, mutta tutkimusaineiston riittävyyden vuoksi kaikki tiedonantajat otettiin mukaan tutkimukseen. Tiedonantajista suurin osa (n=24) oli biologisia sisaruksia itsemurhan tehneen kanssa. Mukana tutkimuksessa oli yksi itsemurhan tehneen velipuoli ja yksi siskopuoli. Sisarusten perheissä, pois lukien itsemurhan tehnyt, sisarusten lukumäärä vaihteli nolasta kahteentoista.

Itsemurhan tapahtumahetkellä sisarukset olivat 12–53-vuotiaita. Tutkimukseen osallistuvista kaksi oli tapahtumapaikalla itsemurhan tekohetkellä. Lähes puolella sisaruksista oli ennakkoaavistus

sisaruksen itsemurhasta. Sisarukset aavistivat itsemurhan suurimmaksi osaksi muutamaa tuntia ennen kuolemaa. Pisimmillään tutkimukseen osallistuneet sisarukset elivät itsemurhaepäilyksen kanssa yli puoli vuotta. Yli kolmasosa sisaruksista oli kokenut lähipiirissään aikaisemminkin itsemurhan.

Itsemurhan tehneet sisarukset olivat iältään 17–52-vuotiaita. Itsemurhan tehneistä oli 22 miestä ja neljä naista. Sisarukset tekivät itsemurhan ampumalla, hirttäytymällä, myrkyttämällä, itsensä räjäyttämällä, junan alle jäämällä ja korkealta hyppäämällä. Itsemurhan tekopaikka oli usein itsemurhan tehneelle sisarukselle tuttu, kuten koti, kesämökki, kotitilan lato, lapsuudenkodin metsä ja oma pihasauna. Kaksi itsemurhasta tapahtui ulkomailla.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jota tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset ohjasivat (Kylmä ym. 2008, Tuomi & Sarajärvi 2009). Sisällönanalyysin tarkoituksena oli tiivistetyssä muodossa saada laaja kuvaus sisaruksen surusta ja siitä selviytymisestä itsemurhan jälkeen (Elo & Kyngäs 2008). Sisällönanalyysi perustuu ensisijaisesti induktiiviseen päättelyyn, jolloin yksittäisestä havaintojoukosta voidaan muodostaa yleinen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Analyysissa aineistosta pyritään löytämään tutkittavaa ilmiötä kuvaavia tekstinosia, jotka luokitellaan tutkimuksen teoreettisen merkityksen mukaan. (Kylmä & Juvakka 2007.) Sisällönanalyysi katsottiin tässä tutkimuksessa oikeaksi analysointimenetelmäksi, koska tutkimusaihe oli sensitiivinen. Hoitotieteellisessä tutkimuksessa sisällönanalyysi on keino saada näyttöä arkaluontoisista tutkimusaiheista. Menetelmän etuna on, että tutkimustuloksia vahvistamaan voidaan käyttää hyvin laajoja tekstiaineistoja. (Elo & Kyngäs 2008.)

Sisällönanalyysi aloitettiin aineiston käsittelyllä. Tutkimusaineisto luettiin useasti läpi, ja tutkija litteroi haastattelut itse, mikä lisäsi aineiston hahmottamista ja ymmärtämistä. Aineiston käsittelyssä jokaisesta lomakkeesta ja haastattelutekstistä etsittiin merkitykselliset ilmaukset alleviivaten ja ne koodattiin tarkoin. Toisessa vaiheessa aineistosta koodatut alkuperäiset ilmaukset kerättiin yhteen ja aloitettiin niiden pelkistäminen. (TAULUKKO 1.) Pelkistämisessä alkuperäiset lainaukset tiivistettiin säilyttäen olennainen sisältö tutkimuksen kannalta. Kolmannessa vaiheessa tutkimusaineiston tiivistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alaluokiksi, joissa samankaltaiset ilmaukset koko tutkimusaineiston osalta yhdistettiin. (TAULUKKO 2.) Tutkimuksen tekijän oma tulkinta ohjasi luokkien yhdistämistä. Kun samankaltaiset asiat oli yhdistetty, muodostettiin yläluokat, jotka kattoivat alla olevien luokkien sisällöt. Yläluokista koottiin tutkimuksen pääluokat. Pääluokat

muodostivat kokonaisuudessaan vastauksen eli synteessin tutkimuskysymyksiin. (Kylmä ym. 2008.) Sisarusten e-lomake-vastaukset vaihtelivat puolen sivun mittaisista kirjoituksista muutaman sanan vastauksiin. Haastatteluaineistoa oli litteroinnin jälkeen 60 sivua. Sisällönanalyysissa sisaruksen surua kuvasi 28 alaluokkaa, joista muodostui kahdeksan yläluokkaa. Sisaruksen surussa selviytymistä edistäviä ja surussa selviytymistä estäviä tekijöitä kuvasi 14 alaluokkaa, joista muodostui neljä yläluokkaa.

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisilmauksien pelkistämisestä

<b>Alkuperäisilmaus</b> Millaista sisaruksen suru on itsemurhan jälkeen?	<b>Pelkistys</b>
”Mieliala laidasta laitaan, välillä asian kanssa suht sinut, välillä täydellinen masennus ja epätoivo ja asiaa vaikea hyväksyä, asiaa vaikea tajuta.”	Mielialan vaihtelu Sekavat tunteet Masennusta Epätoivo Hyväksymisen vaikeutta Tapahtuneen ymmärtämättömyys
”Aluksi mulla oli vaan shokki, järkytys ja mä itkin ihan tuhattomasti ja kävin suihkusakin niin mä itkin ja itkin joka paikassa, laihtuin ihan hirveesti en syönyt mitään.”	Shokki Järkytys Jatkuva itkemistä Laihtumista Ruokahalottomuutta
”Ahdistus ja itketti koko ajan, kamala, suru, pelko, lohduttomuus, tyhjyys, pimeyden tunne, halu vain huutaa.”	Ahdistus Itku Suru Pelko Lohduttomuus Tyhjyys Pimeyden tunne Huutamisen halu
”Tunteet todella ristiriitaisia ja ajoittain hirveän vihainen.”	Tunteiden ristiriitaa Vihaa
”Ensin en uskonut tai en halunnut myöntää tapahtunutta todeksi, olin shokissa, kauhuissani, menin vain eteenpäin.”	Epäuskoa Shokkia Kauhua

Taulukko 2. Esimerkki aineiston luokittelusta

<b>Pelkistys</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Suru Tuska Epätoivo Lohduttomuus	Sisimmän mielipahaa	Haavoittuneen sydämen tuntemuksia
Tunteiden ristiriitaa Sekavat tunteet	Jäsentymättömiä tunteita	
Shokki Kauhu	Shokeeraavia tunteita	



## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Sisaruksen suru itsemurhan jälkeen

Tämän tutkimuksen perusteella sisaruksen suru oli kokonaisvaltaista kokemista ja sielun sirpaloitumista (KUVIO 1 ja KUVIO 12).

#### 5.1.1 Kokonaisvaltaista kokemista

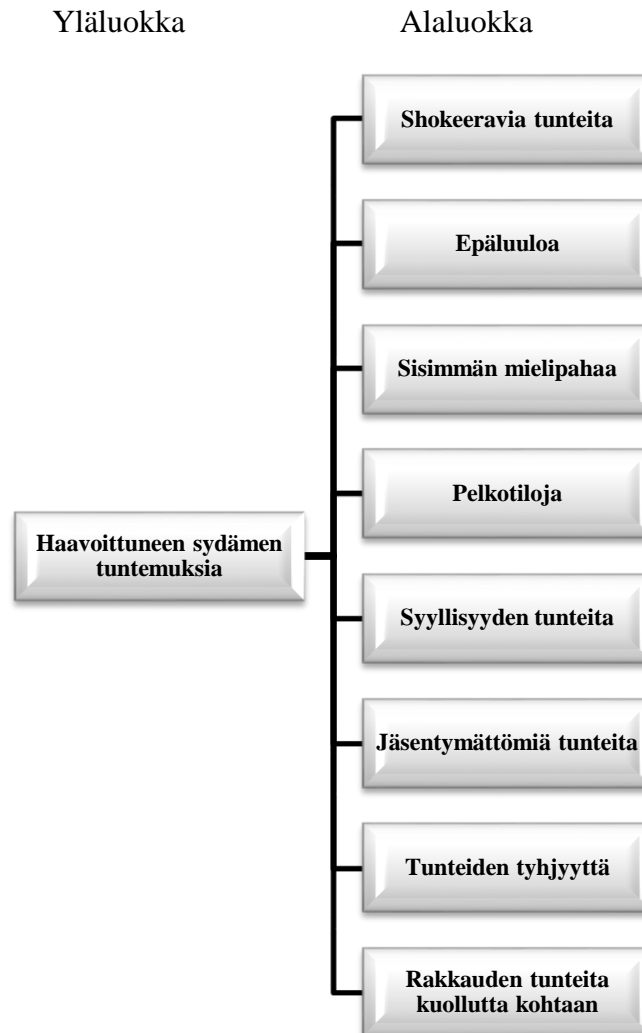
Sisaruksen surussa kokonaisvaltaista kokemista –pääluokka (KUVIO 1) **muodostui haavoittuneen sydämen tuntemuksista, kehon kivusta, todellisuuden tavoittamisesta, surun muovautumisesta ja eteenpäin suoriutumisesta.**



KUVIO 1: Kokonaisvaltaista kokemista

### *Haavoittuneen sydämen tuntemukset*

Haavoittuneen sydämen tuntemukset sisälsivät **shokeeraavia tunteita, epäluuloa, sisimmän mielipahaa, pelkotiiloja, syyllisyyden tunteita, jäsentymättömiä tunteita, tunteiden tyhjyyttä ja positiivisia tunteita kuollutta kohtaan** (KUVIO 2).



KUVIO 2: Haavoittuneen sydämen tuntemuksia

**Shokeeraavia tunteita** surussa olivat järkytys, shokki, kauhu, hysteria ja paniikki (KUVIO 3). Shokeeraavat tunteet olivat ensimmäiseksi koettuja tunteita sisarusten kuultua itsemurhasta. Sisaruksen itsemurha oli eloonjääneelle sisaruksille suuri järkytys, ja sisarukset valtasi shokkitila. Itsemurha kuolemana herätti kauhua. Sisarusten oli vaikea kestää ajatusta itsemurhasta, minkä vuoksi he tunsivat hysteriaa ja paniikkia.

*”Heti alussa niin ku ihan hirvee paniikki ja hysteerinen olo, sitä ei niin kun kestä sitä ajatusta kerta kaikkiaan.”*

Sisarusten kokemaan **epäluuloon** liittyi epäuskon tunne ja epätodellista oloa. Sisarukset eivät halunneet uskoa tapahtunutta todeksi. Epäusko saattoi jatkua niin kauan, kunnes itsemurha todistettiin tapahtuneeksi. Epäluuloon liittyi epätodellista oloa, joka oli kuin sumussa kulkemista. Sisarukset kokivat elävänsä epätodellisuuden maailmassa ja vain välillä olevansa kosketuksessa todellisen elämän kanssa.

*”...niin mä en uskonut sitä ollenkaan, että se olis voinut olla mahdollista, mutta sitten kun ne paperit tuli niin sitten se oli vähän niin kun pakko.”*

*”Ja sitten se sumussa kulkeminen, musta tuntuu että mä edelleenkin kuljen siinä sumussa ja että mä välillä vaan napshtelen todellisuuteen.”*

**Sisimmän mielipahaan** sisältyi surua, ahdistusta, tuskaa, vihaa, epätoivoa, lohduttomuutta, pimeyden tunnetta, katkeruutta, sääliä, epäoikeudenmukaisuuden tunnetta, yksinäisyyttä ja ikävää. Sisarukset kokivat surun suurena, suunnattomana, vahvana ja pohjattomana tunteena.

*”Surin suuresti tapahtunutta” ..... ”Suunnaton suru” ...”Suru tuli myös vahvana” .... ”Koin pohjatonta surua”*

Ahdistuksen tunne liittyi itsemurhan lisäksi eloonjääneiden sisarusten lisääntyneeseen vastuuseen, kun he jäivät ainoaksi lapseksi perheessä.

*”Että se on ollut niin ku tosi ahdistavaa... se että yhtäkkiä onkin niin kun ainut lapsi ja mitä kaikkee se tarkoittaa käytännössä.”*

Tuskaa sisarukset kokivat läheistensä sekä itsemurhan tehneen puolesta. Vihan tunne nousi etenkin itsemurhan tehnyttä sisarusta kohtaan. Viha saattoi kohdistua itsemurhaan tekona.

*”Mä en pystynyt sanoo mitään ja mä olin niin vihainen, että olis tehnyt mieli potkasta sitä arkkuu, olis tehnyt mieli sanoo vaan idiootti pikkuveli. ”*

Vihan tunne liittyi myös sisaruksen teon vääryyteen eritoten läheisiä kohtaan. Itsemurha aiheutti suurta kipua läheisille. Viha kohdistui toisinaan itseän.

*”Olen ajoittain tuntenut vihaakin, että miksi veljeni aiheutti meille läheisille näin suuren surun.”*

Epätoivo nousi esiin, kun sisarukset ymmärsivät teon todellisuuden. Sisarukset kuvasivat oloaan myös lohduttomuudeksi ja pimeydeksi.

*”Epätoivo, ett miks meni luovuttamaan....”*

Sisarukset kokivat katkeruutta, koska itsemurhan tehnyt oli hyljännyt heidät ja jättänyt heidät vaille vastauksia. Sääli kuului myös sisarusten kokemaan suruun.

*”Sit tuli tosi tosi kova katkeruus..., että me jäädään tänne kitumaan ja kärsimään ja miettimään, miks, miks.”*

Sisarukset tunsivat kuoleman epäoikeudenmukaiseksi. Sisaruksen itsemurharatkaisu ei ollut oikeutettu. Sisarukset kokivat epäoikeudenmukaisuutta, koska kuolema oli vienyt juuri heidän sisaruksensa. Teko itsessään koettiin vääräksi, ja itsemurharatkaisu oli eloonjääneelle sisaruksille pettymys.

*”, ..että mikä oikeus tolla on elää, jos mun veljelläkään ei ollut mukamas oikeus..”*

*”...että miten se kehtas niin ku mä olen ajatellut..”*

Sisarukset jäivät suremaan kuollutta sisarustaan yksin. He eivät halunneet vaivata omalla surullaan muita. Suruun liittyi myös kova ikävä ja kaipaus kuollutta sisarusta kohtaan. Ikävöintiä ja kaipausta saattoi esiintyä päivittäin.

Sisarusten **pelkotiloihin** liittyi itsemurhan jättämää pelkoa ja pakokauhua. Sisaruksilla oli myös pelkoa muiden läheisten menettämisestä ja heidän sekoamisestaan.

*”Että kun siinä on hirvee ahdistus siinä, että menettäis ne myös, että pelkäsin ihan hirveesti että ne (vanhemmat) sekoo.”*

Sisarukset pelkäsivät myös oman mielenterveytensä puolesta. Kokemus omasta mielenterveyden järkkymisestä oli pelottava.

*”..että tosi pelottava tunne, että tajuu että se on sitten tässä jostain pienestä liikahduksesta aivoissa kiinni, että jos se nyt ihan pikkasen enään venyy joku siellä, niin paukahtaa ja mä koko ajan pelkäsin sitä että tulee sellanen pysyvä mielenterveyden menetys, että niin kun että ei enään pääse pois siitä.”*

Sisarukset kokivat sosiaalista pelkoa ja yksinäisyyden pelkoa. Sosiaalinen pelko oli julkisuudenpelkoa. Sosiaalista pelkoa oli myös ahdistus siitä, että kaikki tietävät sisaruksen itsemurhasta.

*”....että viime kesänä markkinoilla niin se tuli aivan valtavana se ahdistus, että piti lähteä pois, tuntu, että kaikki kattoo, että toi on se, jonka veli tappo itsensä.”*

Yksinäisyyden pelkoon liittyi pelko surutunteen kanssa yksin jäämisestä. Pelon tunnetta liittyi myös itsemurhan tehneeseen sisarukseen. Kuoleman jälkeen sisarus, jota oli rakastanut, herättikin yllättäen pelottavia tunteita.

*”Niin kun ihmisestä, jota sää olet rakastanut ja se on sun veli, niin siitä tuli yhtäkkiä niin kun tosi pelottava.”*

**Syyllisyyden tunteet** olivat sisaruksilla hyvin yleisiä. Sisarukset kokivat syyllisyyttä itsemurhasta ja siitä, etteivät olleet osanneet auttaa sisarustaan pääsemään yli itsemurhasta-aikeista. Syyllisyyttä koettiin myös oman elämän jatkumisesta. Syyllisyys saattoi nousta pintaan toisten, kuten äidin syytösten vuoksi. Syyllisyyteen liittyi sisaruksen tunne siitä, että hän oli omalla toiminnalla aiheuttanut sisaruksen itsemurhan.

*”...syyllisyys, että miksi mä en huomannut mitään, miksi mä en osannut tulkita, miks en osannut arvata mitään...”*

*”Äidin mukaan mä olen epäonnistuja, tuli sellanen olo, että nyt meni niin kun väärä lapsi, et musta tuntuu, et se on ollut siinä se juttu.”*

*”Ihan hirvittävä syyllisyys – olimme riidelleet edellisenä päivänä veljeni kanssa.”*

**Jäsentymättömät tunteet** olivat sekavia tunnetiloja ja tunteiden ristiriitaa. Sekavia tunteita oli vaikea kuvailla, ja elämä itsemurhan jälkeen saattoi jatkua pitkäänkin tällaisten tunteiden kanssa. Oman elämän onnelliset hetket toivat myös ristiriitaisia tunteita. Sisarukset kyselivät lupaa omalle onnellisuudelleen.

*”Niin se on ollut tosi ristiriitaista välillä...niin kun saaks mä olla onnellinen siitä, et musta tulee äiti kaiken jälkeen.”*

**Tunteiden tyhjiys** oli turtumusta, tyhjää olotilaa, jäätynyttä oloa, sanatonta oloa ja kyvyttömyyttä itkeä. Sisaruksen tunteiden turtuminen merkitsi tunteiden häviämistä. Tyhjä olotila merkitsi kaikkien ajatusten häviämistä päästä. Tyhjän olotilan koettiin kestävän pitkään.

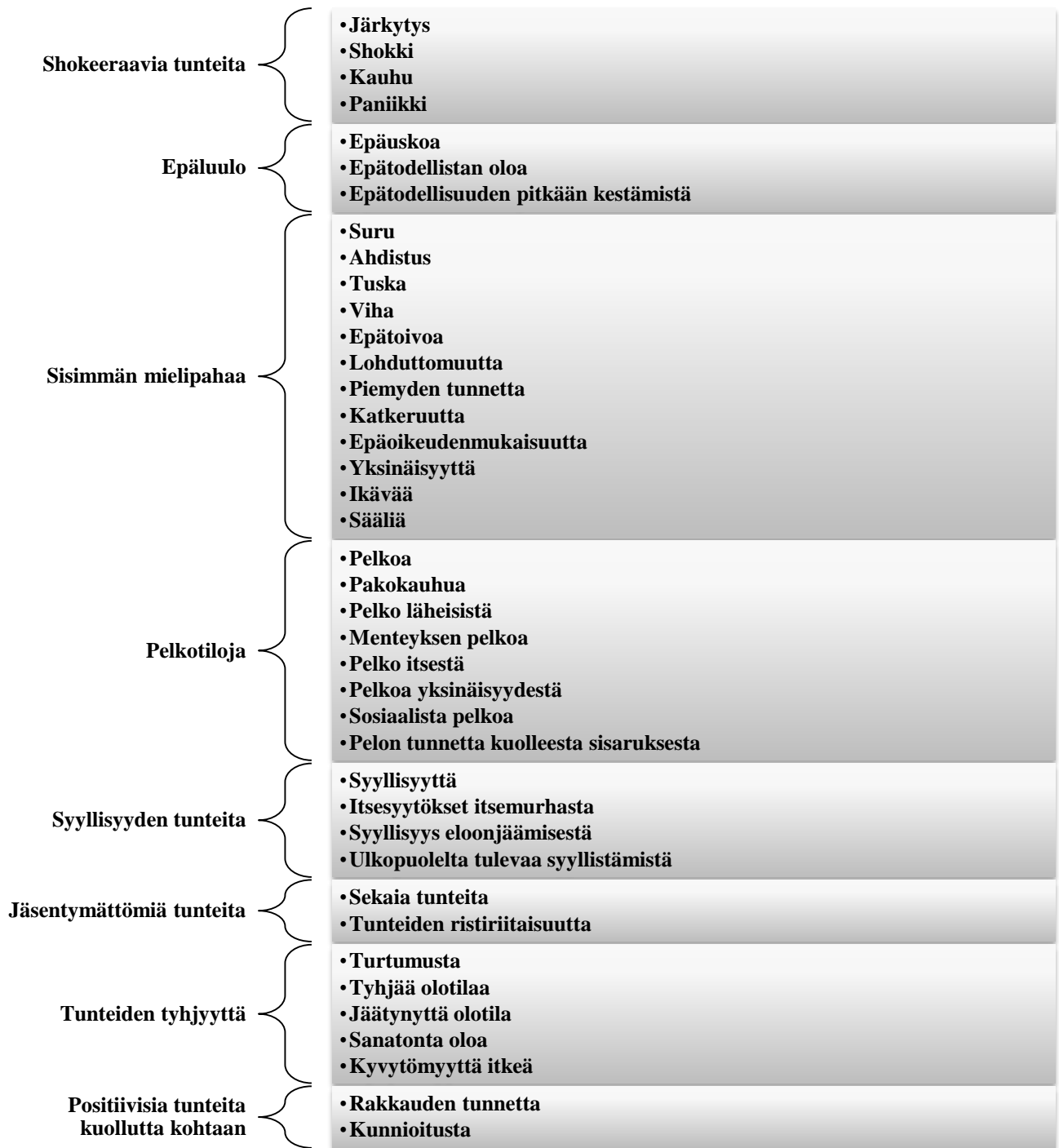
*”Tyhjiys on edelleen jäljellä, mutta suruprosessi tietyllä tavalla loppunut.”*

Jäätynyt olo merkitsi tunteiden jumiutumista. Sisarukset kokivat voimakkaiden tunteiden vievän olonsa myös täysin sanattomaksi. Sisarukset olivat niin lukossa omien tunteidensa kanssa, että he eivät pystyneet itkemään. Tunteiden purkautuminen itkemisen kautta saattoi tulla vasta pitkän ajan kuluttua.

*”En pystynyt oikeastaan itkemään ollenkaan, vasta toisena vuonna pystyin itkemään.”*

Sisarusten suru sisälsi **rakkauden tunteita kuollutta kohtaan**. Sisarukset kokivat valtavaa rakkautta. Rakkauden tunteen lisäksi sisarukset kokivat kunnioitusta kuollutta sisarustaan kohtaan. Sisarukset halusivat kunnioittaa kuollutta huolehtimalla läheisistä ja asioista. Toisaalta kunnioitus liittyi kuolleen sisaruksen rohkeuteen tehdä itsemurha.

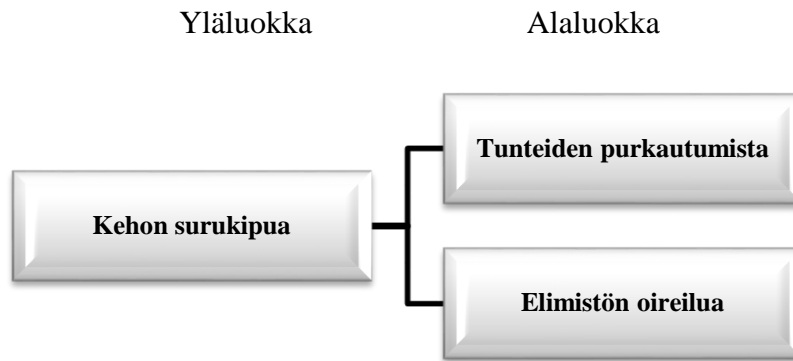
*”Mää ajattelen, että se on todella siis rohkeeta, että miten uskaltaa riistää itseltään elämän ja niin kun se on todella rohkeeta, että miten niin kun pystyy sellasta tekemään.”*



KUVIO 3: Haavoittuneen sydämen tuntemuksia - alaluokat ja pelkistykset

### *Kehon surukipua*

Sisaruksen kehon kipu surussa oli **tunteiden purkautumista ja elimistön oireilua** (KUVIO 4).



KUVIO 4: Kehon surukipua

**Tunteiden purkautumiseen** liittyi huutamista, raivoamista ja itkemistä (KUVIO 5). Sisarukset halusivat huutaa tuskasta ja surua itsestään ulos. Sisarukset olivat raivoissaan, koska kuollut sisarus oli uskaltanut ilman häpeää tehdä itsemurhan. Sisarukset itkivät surussaan paljon. Itkemistä sisarukset kuvasivat voimakkaana ja jatkuvana.

*”..huusin ja raivosin suruani pois.””..huusin tuskasta..”*

Sisarusten suruun liittyvä **elimistön oireilu** sisälsi ruokahaluttomuutta, univaikeuksia, oksettamista, tärisemistä, kouristelemista, väsymistä, ylikierröksillä käymistä ja fyysistä luhistumista. Suru aiheutti sisaruksissa ruokahaluttomuutta ja sen myötä laihtumista. Sisarusten univaikeuksiin liittyivät painajaiset, unettomuus ja rauhaton nukkuminen.

*”...laihduin ihan hirveesti, en syönyt mitään..”*

*”..mä en sillon ensimmäiseen viiteen yöhön nukkunut ” ”..nukkuminen katkonaista..”*

Sisarusten saama tieto itsemurhasta aiheutti kehossa oksennuksen tunnetta, tärisemistä ja kouristamista. Suru saattoi olla fyysisesti niin väsyttävää, että se johti sisarusten henkiseen romahdukseen. Sisarusten ylikierröksillä käyminen merkitsi suurta energian kulumista ja jatkuvaa tapahtuneen prosessointia. Fyysisessä luhistumisessa suru konkreettisesti vei jalat alta tai oireili kaatuiluna.

*”..ett se sano sitten, ett veli on kuollut ja siin vaihessa se tuli, että vaan tärisi ja oksennutti, niin..”*

*”Suru niin kun väsyttää fyysisesti ihan hirveesti ,se vie ihan hirveesti energiaa, jotenkin se kuluttaa, aivot raksuttaa koko ajan tai joku kropassa käy ylikierröksillä.”*

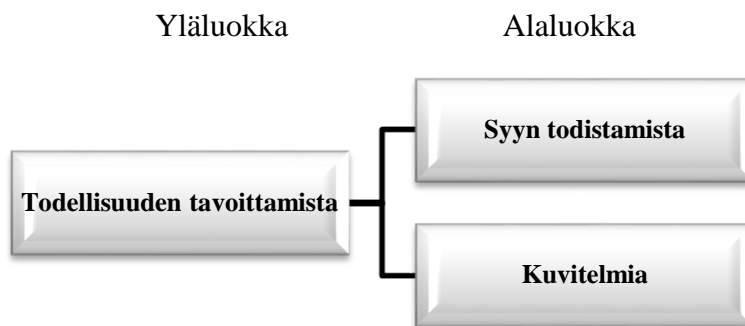




KUVIO 5: Kehon surukipua – alaluokat ja pelkistykset

### *Todellisuuden tavoittamista*

Sisaruksen suruun liittyvä todellisuuden tavoittaminen tarkoitti **syyn todistamista ja kuvitelmia** (KUVIO 6).



KUVIO 6: Todellisuuden tavoittamista

Sisarukset pyrkivät **todistamaan syytä** itsemurhalle erilaisin keinoin. (KUVIO 7). Vastauksia etsittiin musiikista, viesteistä ja itsemurhapaikasta. Toisaalta sisarukset kokivat itsemurhan syyksi ulkopuolisten ihmisten toiminnan ja syyttivät heitä tapahtuneesta.

*”Minä syytin tavallaan niitä, jotka hylkäs (itsemurhan tehneen sisaruksen), kun olis tavallaan tarvinnut apua.”*

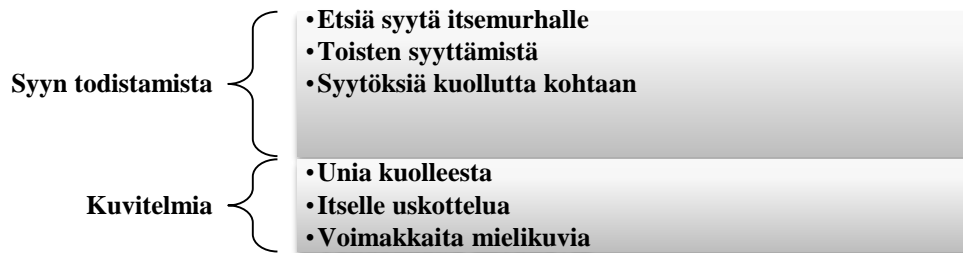
Syyn etsimiseen liittyivät syytökset kuollutta sisarusta kohtaan. Sisarukset kamppailivat kysymyksensä kanssa, että miten sisarus oli saattanut tehdä itsemurhan.

*”Ehkä eniten mietti sitä oliko se vahinko..että mitä se on aatellut, onk se ollut sillä hetkellä oma ittensä, vai onks se ollut sillee, että se ei oo tajunnut mistään mitään?”*

Sisarusten **kuvitelmat** olivat hyvin todellisen tuntuksia unia kuolleesta sisaruksesta. Kuvitelmat olivat myös uskottelua itselle, että sisarus ei ole kuollut vaan oli esimerkiksi työmatkalla. Kuvitelmiin liittyi yhteisestä arjesta voimakkaita mielikuvia, jotka säilyivät mielessä, vaikka sisarus olikin kuollut.

*”...ja sit mä näin ihan aluksi siitä unia, että se saatto ihan yhtäkkiä istua tuolilla mun sängyn vierellä ja se ei puhunut mitään..”*

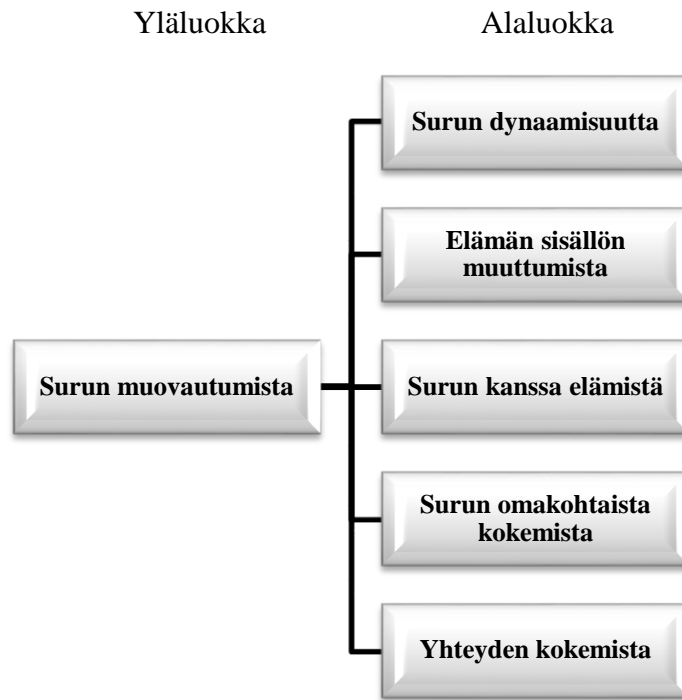
*”Tässä kesällä, kun olin mökillä kuulin, että auto tuli pihaan, niin se tuli niin automaattisesti, että veli tuli taas, mutta sitten takaraivosti iski sellainen, että ei se voi olla, älä nyt kyllä se on se.”*



KUVIO 7: Todellisuuden tavoittamista – alaluokat ja pelkistykset

### *Surun muovautumista*

Sisarusten surun muovautuminen oli **surun dynaamisuutta, elämän sisällön muuttumista, surun kanssa elämistä, surun omakohtaista kokemista ja yhteyden kokemista** (KUVIO 8).



KUVIO 8: Surun muovautumista

**Surun dynaamisuus** merkitsi sisarusten tunteiden vaihtelevuutta (KUVIO 9). Tunteet vaihtelivat päivittäin. Surun dynaamisuuteen kuuluivat sisarusten moninaiset tunteet. Sisarukset kävivät läpi hyvin erilaisia tunteita. Tunteet olivat vaihtelevia ja ne saattoivat ilmetä yllättäen. Sureminen saattoi olla ajoittaista. Suuressa surussa sisarukset elivät vain hetken kerrallaan. Tunteet saattoivat voimistua läheisten läsnäolon vaikutuksesta.

*”Toisina päivinä helpompaa, ja tosina todella tuskaista.”*

*”Mieliala laidasta laitaan, välillä asian kanssa suht sinut, välillä täydellinen masennus ja epätoivo.”*

**Elämän sisällön muuttuminen** tarkoitti sisarusten elämän mullistumista siitä hetkestä, kun he saivat tietää itsemurhasta. Sisarukset olivat välinpitämättömiä omaa elämäänsä kohtaan. Elämä saattoi sirpaloitui moniksi palasiksi.

*”Sirpaleina sitten tää koko, ympäriinsä levittäytyneenä.”*

Sisarusten elämän sisällön muuttuminen merkitsi myös vastuunoton ja identiteetin muuttumista. Vastuuta sisarukset ottivat läheistensä jaksamisesta ja monista käytännön asioista. Vastuun kantamisella haluttiin antaa rauha kuolleelle sisarukselle.

*”Mulle tuli hirveen voimakas, niin ku tarve sille, niin kun mun veljelle, nyt niin ku lepää vaan ihan rauhassa, kyllä mä huolehdin näistä ja sitten rupesin järjestään asioita.”*

Sisarusten identiteetin muuttuminen merkitsi sisaruksille muutosta itsessä. Itsemurhan koettiin olevan taitekohta identiteetin muuttumisessa.

*”..oikeastaan en ole ollenkaan sisimmässäni se sama ihminen, kuin ennen itsemurhakokemusta.”*

Sisarusten surutuntemukset olivat pitkäkestoisia ja pysäyttäviä. **Surun kanssa eläminen** tarkoitti surun kulkemista sisarusten elämässä mukana ja sen jäämistä osaksi elämää arkisten asioiden jatkuessa.

*”Kyllä mä uskon, että se suru on jollain lailla koko ajan mukana täällä näin ja sillee, että sen näkee sillee.”*

Sisarusten **surun omakohtainen kokeminen** oli yksilöllistä surun kokemista ja surun ainutlaatuisuutta. Sisarukset kokivat, ettei surua ja sen kestoja voinut verrata kenenkään toisen suruun. Jokaisella sisaruksella oli oma suruaikansa. Sisarusten suru oli ainutlaatuista.

*”..ja sit tuli myös sellanen olo, että pitää suoda se oma aika itselle ja sit sitä ei voi verrata kehenkään, et se on jokaisella ihan oma, se suruaika.”*

**Yhteyden kokeminen** kuolleen sisaruksen kanssa oli hänen muisteluaan ja jälleennäkemisen toivoa. Sisarukset saattoivat muistella kuollutta sisarustaan päivittäin. Toisinaan heillä oli toive päästä hänen luokseen.

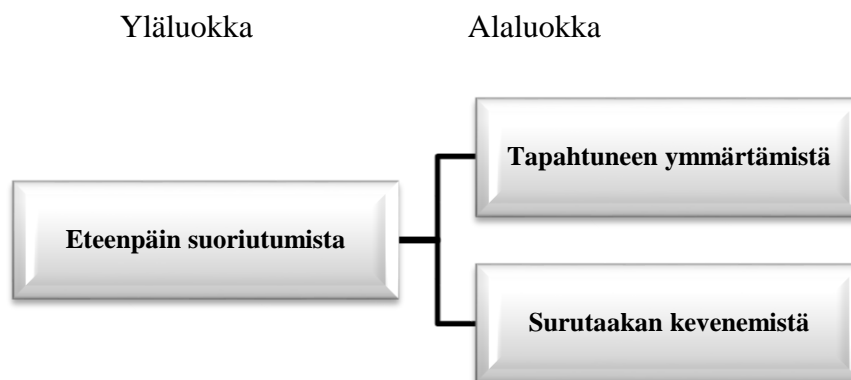
*”...välillä haluaisin hänen luokseen jo...”*



KUVIO 9: Surun muovautumista – alaluokat ja pelkistykset

#### *Eteenpäin suoriutumista*

Surussa eteenpäin suoriutuminen oli **tapahtuneen ymmärtämistä ja surutaakan kevenemistä**. (KUVIO 10).



KUVIO 10: Eteenpäin suoriutumista

**Tapahtuneen ymmärtäminen** merkitsi sisarusten elämässä itsemurhan hyväksymistä ja tilanteeseen sopeutumista (KUVIO 11). Itsemurhan jälkeen todellisuuteen herääminen tapahtui pikkuhiljaa tai sisarusten olo saattoi olla rauhallinen. Surun todellistumiseen vaikutti virallisen tiedon, kuten ruumiinavauspöytäkirjan saaminen itsemurhasta.

*”Suurimmaksi osaksi olen hyväksynyt asian...hiljaa olen joutunut hyväksymään asian.”*

Sisarusten **surutaakan kevenemiseen** liittyi sisarusten olon helpottumista ja pelosta pois pääsemistä, koska aikaisemmat itsemurhayritykset rasittivat henkisesti sisaruksia sekä läheisiä ja itsemurhan tehnyt sisarus saattoi tietoisesti aiheuttaa toiminnallaan vahinkoa perheelle.

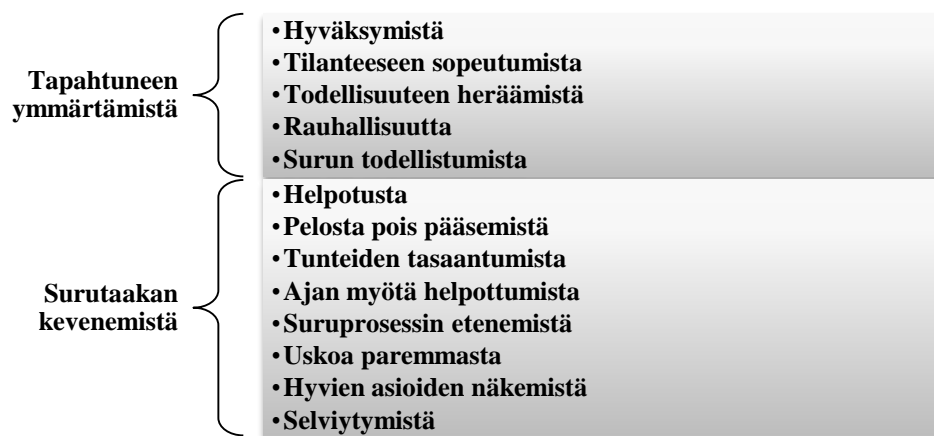
*”Veli oli tavallaan sabotoinut meidän perhettä. Viimeiseen asti oli tavallaan pelkoa, että pääsi siitä pelosta, että se oli tavallaan helpottavakin tunne.”*

Surutaakan keveneminen merkitsi myös sisarusten tunteiden tasaantumista ja olon helpottumista ajan kuluessa. Suruprosessi eteni elämän jatkuessa, ja elämän muutokset priorisoivat surun paikkaa elämässä.

*”Niin siinä se sitten meni se suru sitten eteenpäin tai sillain, periaatteessa pääsi lapsen odottaminen sitten päärooliin.”*

Suru toi mukanaan sisaruksille uskoa paremmasta ja auttoi näkemään hyviä asioita elämässä. Suru opetti sisaruksia selviytymään elämässä eteenpäin henkisesti raskaan kokemuksen jälkeen.

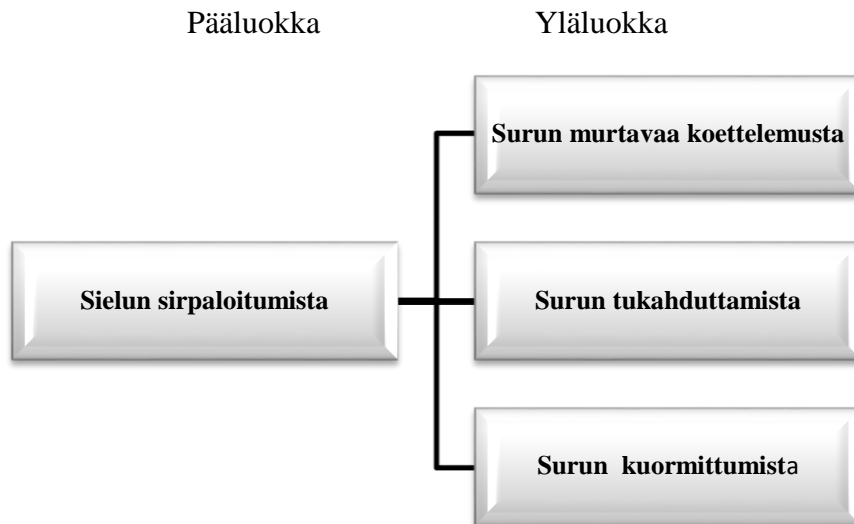
*”Hirveä voimakas taistelutahto päällä, että elämässä mennään eteenpäin.”*



KUVIO 11: Surussa eteenpäin suoriutumista – alaluokat ja pelkistykset

### 5.1.2 Sielun sirpaloituminen

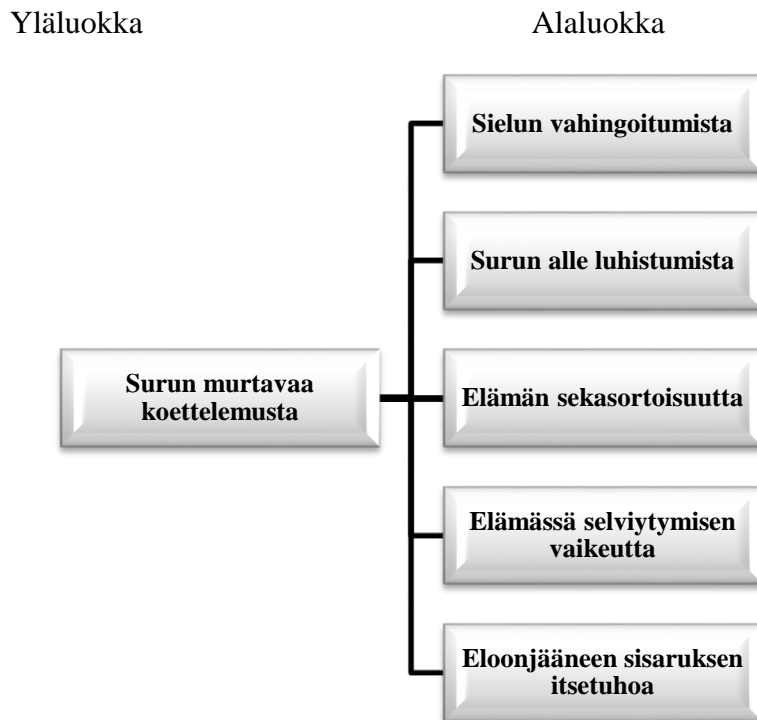
Sisaruksen surussa pääluokka -sielun sirpaloituminen muodostui **surun murtavasta koettelemuksesta, surun tukahduttamisesta ja surun kuormittumisesta** (KUVIO 12).



KUVIO 12: Sielun sirpaloitumista

*Surun murtavaa koettelemusta*

Surun murtava koettelemus merkitsi **sielun vahingoittumista, surun alle luhistumista, elämän sekasortoisuutta, elämässä selviytymisen vaikeutta ja eloonjääneen sisaruksen itsetuhoa.** (KUVIO 13).



KUVIO 13: Surun murtavaa koettelemusta

**Sielun vahingoittuminen** tuntui eloonjääneen sisarusten sielun rikkoutumiselta ja sielun kuolemiselta itsemurhan tehneen rinnalla (KUVIO 14). Suruprosessi oli niin raskas, että se oli viedä sisaruksilta hengen. Itsemurhan kokeminen oli kuin puolikas sisaruksesta olisi viety ja sydän reikiintynyt.

*”Suruprosessi oli äärimmäisen raaka ja voimakas, joka meinasi viedä, joka mainasi viedä itseltäkin hengen.”*

*”Mutta se tunne, että sä niin kun kuolet, niin kun ite kuolee kans siinä hetkellä, kun tietää, se on niin suuri osa, niin se olo on kuin olis rikkoutunut sellaisiksi tuhansiksi sirpaleiksi ja sit sä joudut niin kun ruveta kerään palasia, niin kun susta ei oo mitään jäljellä ja sit joutuu jotenkin ite ruveta kerään palasia kokoon.”*

**Surun alle luhistuminen** oli sisarusten voimakasta henkistä romahtamista, uupumista ja masennusta. Sisarukset kokivat voimattomuutta, rauhattomuutta sekä turhautuneisuutta. Suru sai aikaan pahaa ja painostavaa oloa. Sisarusten pään sisällä vaikutti kaoottiselta.

*”Mä romahdin täysin.”*

*”Kuin olis käynyt räjähdys pään sisällä.”*

Sisarusten elämä tuntui kuin usvassa kulkemiselta. Elämä, jolta sisaruksen itsemurha oli vienyt pohjan pois, oli rämpimistä eteenpäin. **Elämän sekasortoisuus** merkitsi elämän aaltoilevuutta, sekavuutta ja kaoottisuutta.

*”... mutta kuitenkin rämmin kauheessa suossa.”*

*”...kaikki oli hirveen sekavaa ja kaoottista...”*

**Elämässä selviytyminen** oli sisaruksilla **vaikeaa** perusasioiden ja arkisten asioiden ollessa hukassa. Suuri suru teki sisarusten selviytymisestä haastavaa. Se oli omaan jaksamiseen keskittymistä ja itsensä koossa pitämistä. Itsestä huolehtiminen usein unohtui. Koulunkäynti ja keskittyminen oli vaikeaa. Todellisuuden tajuaminen oli kovaa ja itsemurha vaikea kestää.

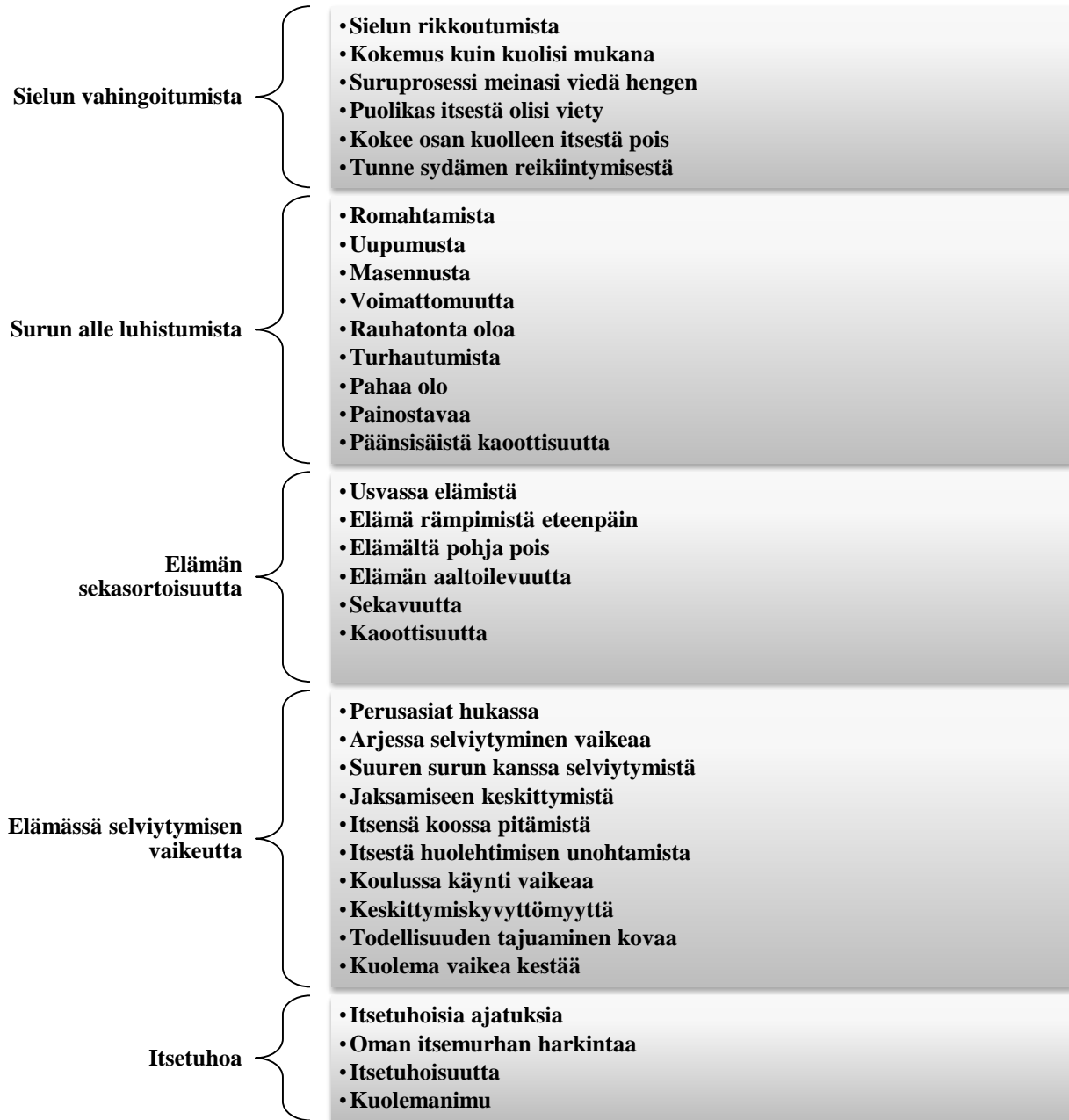
*”Arjessa selviäminen lähes mahdotonta.”*

Sisarusten suru oli **eloontjääneen sisaruksen itsetuhoa**, joka sisälsi itsetuhoisia ajatuksia, itsemurhan harkintaa ja itsetuhoisuutta. Sisarukset tunsivat sisimmässään kuolemanimua. Elämän tarkoitus katosi, ja kuolemanvarjo asettui elämän eteen. Sisaruksen tekemä itsemurha antoi luvan oman itsemurhan toteuttamiseen.



*”Kyl mä sillon aluks mietin, että kyllä mäkin lähen, että ei mulla oo mitään syytä täällä olla.”*

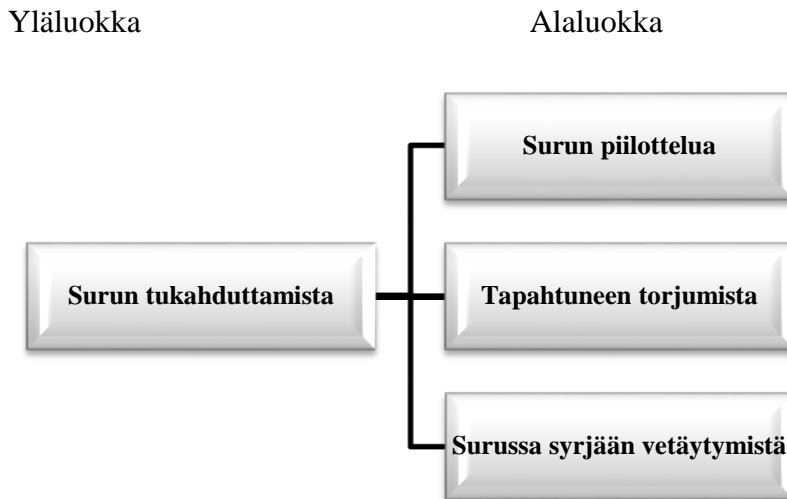
*”Tavallaan se antaa sen toivon, että se on yksi tapa lähteä, että jos joskus tulee sellanen tilanne, en varmaan epäröi tehdä sitä itsekin.”*



KUVIO 14: Surun murtavaa koettelemusta – alaluokat ja pelkistykset

### Surun tukahduttamista

Sisarusten surun tukahduttaminen oli **surun piilottelua, tapahtuneen torjumista ja surussa syrjään vetäytymistä** (KUVIO 15).



KUVIO 15: Surun tukahduttamista

**Sisarukset piilottivat** suruaan pitämällä itsensä kiireisenä ja näin pystyivät olemaan ajattelematta asiaa (KUVIO 16). Surun piilottaminen oli vanhempien varjelemista sisaruksen omalta surulta. Sisarukset pyrkivät esittämään reipasta läheisten kanssa eivätkä itkeneet vanhempien nähden.

*”...kun meen kotona käymään, että hirveesti haistelen ilmapiiiriä, että mitä ottaa puheeksi...se oli kyllä mulla, että en kotona näyttänyt surua oikeastaan yhtään, ainoastaan hautajaisissa oli ainoa kerta kun itkin vanhempien nähden.”*

*”..koko ajan tarkkailet ja yrität sit tsempata.”*

**Tapahtuneen torjuminen** merkitsi sitä, että sisarukset halusivat siirtää suruaan, koska sen käsitteleminen oli henkisesti liian raskasta. Itsemurha pyrittiin unohtamaan, kieltämään tai sulkemaan pois kokonaan elämästä. Suru saattoi jäädä täysin käsittelemättä.

*”..et se oli ihan liian iso juttu, niin kun et mä en kestänyt sitä, mä olisin varmaan seonnut, jos mä olisin niin kun heti kauheesti alkanut käsittelemään sitä.”*

*”Koko surua ei oo käsitelty koskaan, se tuntuu, että se on semmonen möykky tuo jossain.”*

Sisarukset välttelivät esilläoloa. Julkisuus tuntui ahdistavalta. **Surussa syrjään vetäytyminen** merkitsi sisarusten surussa omassa rauhassa elämistä, yksin jäämistä ja hiljaa olemista. Surua ei haluttua näyttää perheen ulkopuolelle. Itsemurhan vuoksi sisarukset saattoivat kokea eristäytyneensä muusta sosiaalisesta elämästä, koska ihmisten suhtautuminen itsemurhaan tuntui ahdistavalta.

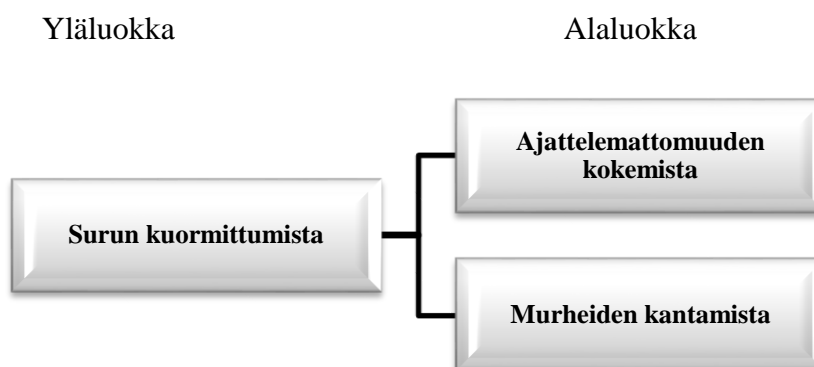
*”Oli sellasta, että halusin eristäytyä ja jossain vaiheessa, että ei halua liikkua, kun silmät on tuo selässä ja niin kun sellanen, että tarkkaillaan, että ei anna olla mun rauhassa.”*



KUVIO 16: Surun tukahduttamista – alaluokat ja pelkistykset

#### *Surun kuormittumista*

Sisarusten surun kuormittuminen sisälsi **ajattelemattomuuden kokemista** ja **murheiden kantamista** (KUVIO 17).



KUVIO 17: Surun kuormittumista

Sisarukset **kokivat** surussa **muiden ajattelemattomuutta**, joka esiintyi sisaruksen surun vähättelynä ja ymmärtämättömyytenä (KUVIO 18). Ulkopuoliset näkivät sisaruksen surun merkityksellisyyden ja vaikuttavuuden heidän elämäänsä vähäisempänä kuin sisarukset sen todellisuudessa kokivat.

*”...eikä ymmärrä nää ihmiset, että osa musta on kuollut pois.”*

*”Jotenkin tuntuu, että ulkopuoliset ajattelee, että tää ei liity mitenkään muhun.”*

**Murheiden kantaminen** sisarusten surussa merkitsi sisaruksille läheisistä lisääntyntä huolta ja heidän tukemista. Sisaruksilla oli itsemurhan tehneen sisaruksen lisäksi suru ja huoli itsestään, vanhemmistaan, itsemurhan tehneen lapsista ja muista läheisistä. Jos sisarus menetti ainoan siskonsa tai veljensä, se lisäsi sisaruksille huolta tulevaisuudesta.

*”..huoli vanhempia ja ittee kohtaan lähti liikkeelle... ja kauhee huoli myös lapsista (veljen).”*

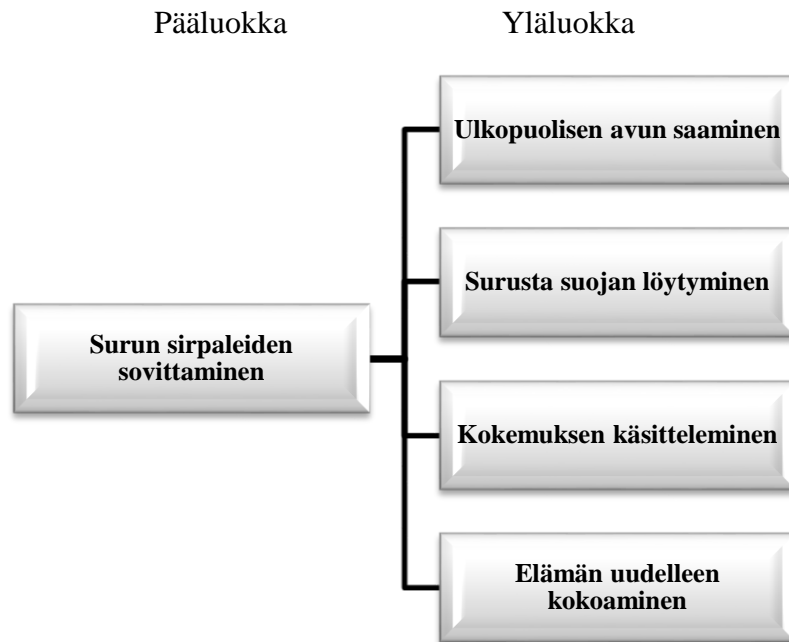
*”Se oli tosi iso kriisi silloin ihan alussa, että herranjestas mä olen ainut lapsi nyt ja mitä se tarkoittaa käytännössä, et se että vanhemmat vanhenee ja se että olen yksin siinä, että niitä tulevaisuuden näitä ajatuksia.”*



KUVIO 18: Surun kuormittumista – alaluokat ja pelkistykset

## 5.2 Sisarusten selviytymistä edistävät tekijät

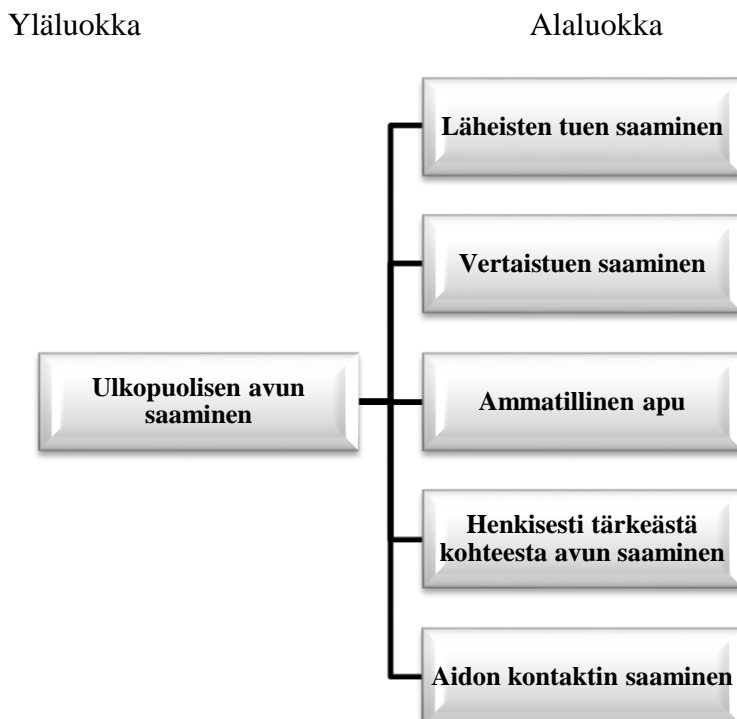
Sisaruksen selviytymistä edistävät tekijät surun sirpaleiden sovittaminen -pääluokka muodostui **ulkopuolisen avun saamisesta, surulta suojaan pääsemisestä, kokemuksen käsittelemisestä ja elämän uudelleen kokoamisesta** (KUVIO 19).



KUVIO 19: Surun sirpaleiden sovittaminen

#### *Ulkopuolisen avun saaminen*

Ulkopuolisen avun saaminen sisarusten selviytymisen edistävänä tekijänä sisälsi **läheisten tukea, vertaistukea, ammatillista apua, henkisesti tärkeästä kohteesta avun saamista ja aidon kontaktin saamista** (KUVIO 20).



KUVIO 20: Ulkopuolisen avun saaminen

Selviytymistä edistävä **läheisten tuen saaminen** sisarukselle oli tukea perheeltä, puolisolta, muilta sisaruksilta, lapsilta, ystäviltä, työtovereilta, esimieheltä ja kyläyhteisöltä (KUVIO 21).

*”Sisarusten tuki, puolison tuki ja huolenpito, parin hyvän ystävän tuki.”*

**Vertaistukea** sisarukset **saivat** vertaistukiryhmistä, sururyhmistä ja itsemurhan kokeneen tuesta. Ryhmissä sisarukset kokivat helpotusta kuulleessaan muidenkin ihmisten kamppailevan suruprosessin kanssa. Itsemurha todentui sururyhmän avulla, mikä auttoi surun käsittelyssä.

*”Niin mä kävin sururyhmässä, seurakunnan sururyhmässä, jossa kuus kertaa kokoonnuttiin, kyllä se mua helpotti, kun sai sitä vertaistukea ja se antoi voimia uskoa, että kyllä se oli itsemurha.”*

Sisarukset olivat surun aikana löytäneet ihmisiä, jotka olivat kokeneet läheisen ihmisen itsemurhan. Itsemurhan kokeneen vertaistuki koettiin hyvin merkittäväksi avuksi surussa selviytymisessä.

*On tullut tää kaveri mun elämään tai ystävä tullut siihen, et se on ollut valtavan iso asia, että sen kans pystyy puhumaan, että kun ei siitä sitten muitten kans, että se on ollut mieletön apu.*

**Ammatillista apua** sisarukset saivat kriisiavusta, psykologilta, terapeutilta, lääkäriltä ja poliisilta. Sisarusten surussa selviytymisessä auttoi terapiassa käyminen, ammatti-ihmisten kanssa ja opiskelijaterveydenhuollossa puhuminen. Myös poliisin suhtautuminen tilanteeseen koettiin selviytymisen apuna.

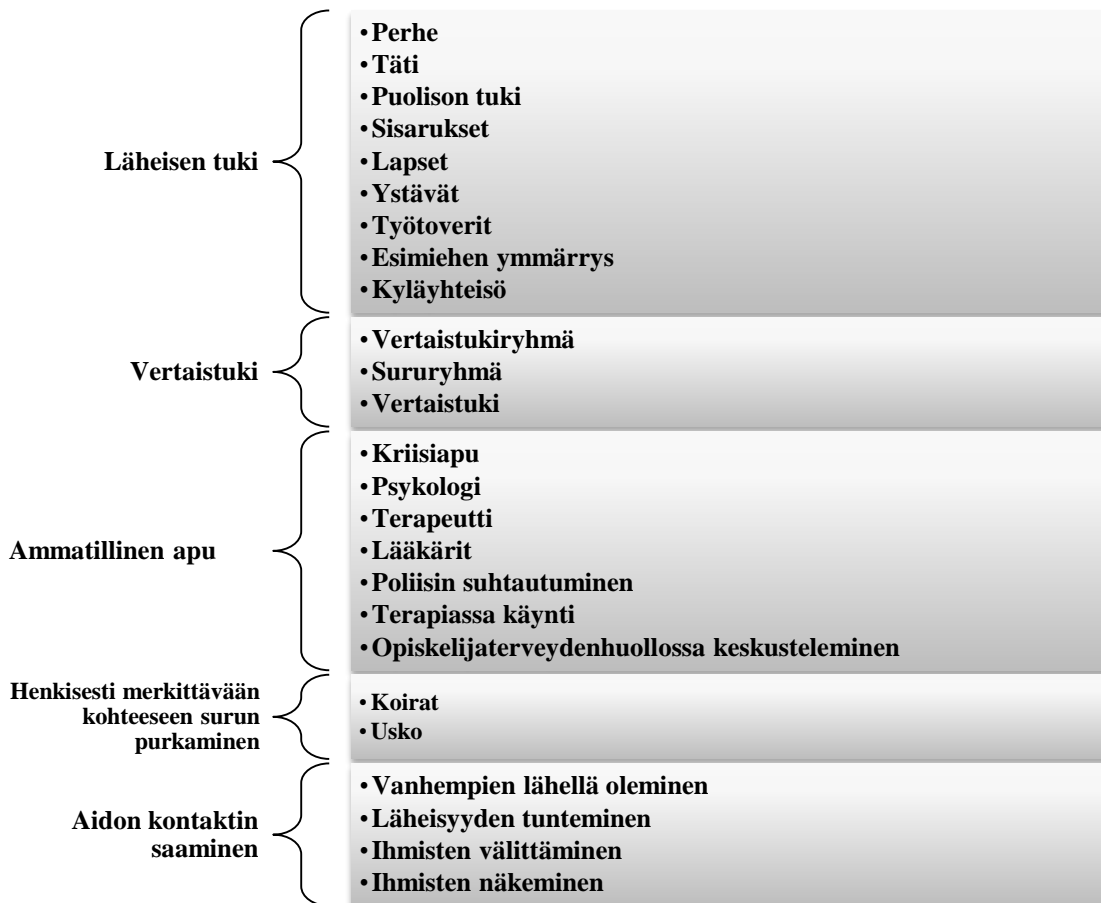
*”Poliisille syvä kiitos...auttoi selventämään asiaa itselleni.”*

Moni sisarus koki lemmikkikoiran auttaneen surussa selviytymisessä. **Henkisesti tärkeästä kohteesta avun saaminen** merkitsi myös uskoa. Usko Jumalaan helpotti surua. Se auttoi asian käsittelyssä ja arkeen palaamisessa. Uskon näkökulmasta myös itsemurhan tehneen sisaruksen vahva usko Jumalaan oli apu ja lohdutus sisaruksen surussa.

*”Usko Jumalaan .... auttoi minua jaksamaan asian käsittelemisessä ja arkeen palaamisessa.”*

Sisarukset pitivät aidon läheisyyden tuntemista surussa selviytymisessä tärkeänä. **Aidon kontaktin saaminen** merkitsi vanhempien lähellä oloa sekä muiden ihmisten välittämisen kokemista ja muiden ihmisten näkemistä. Sisarukset hakeutuivat sellaisten ihmisten seuraan, jotka aidosti välittivät, kuuntelivat ja ottivat kantaa sisaruksen kokemaan suruun.

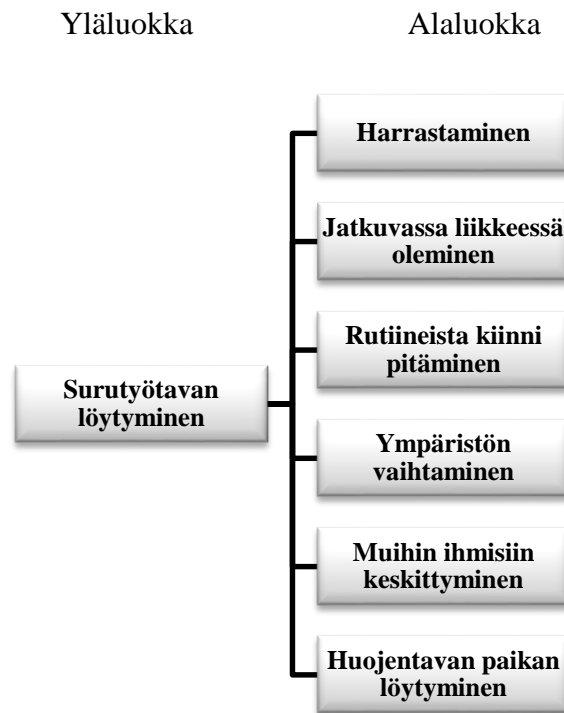
*”...sitten mä hakeuduin sellasten ihmisten seuraan, jotka oikeesti välitti ja kuunteli ja otti kantaa asiaan.”*



KUVIO 21: Ulkopuolisen avun saaminen – alaluokat ja pelkistykset

### *Surutyötavan löytäminen*

**Harrastaminen, jatkuvassa liikkeessä oleminen, rutiineista kiinni pitäminen, ympäristön vaihtaminen, muihin ihmisiin keskittyminen ja huojentavan paikan löytäminen** olivat surutyötavan löytymistä (KUVIO 22).



KUVIO 22: Surutyötavan löytäminen

Sisarusten surutyötapaan kuuluivat **harrastukset**, kuten liikunta, valokuvaaminen, lukeminen ja kirjoittaminen (KUVIO 23). Liikunta auttoi fyysisesti surun purkamisessa. Sisarukset lukivat suruun ja itsemurhaan liittyvää kirjallisuutta. Sisarusten kirjoittamat runot ja kirjeet itsemurhan tehneelle sisarukselle auttoivat surun käsittelyssä.

*”Yleisurheiluharrastus, saa kehon toimimaan, haluamaan nukkua ja syödä, joka auttoi fyysisesti paljon, myös se että sai purkaa aggressiivisuutta ja paha oloa fyysiseen tekemiseen oli minulle elintärkeää.”*

*”Luin paljon positiivisia kirjoja ...luin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.”*

**Jatkuvassa liikkeessä oleminen** oli aktiivista toimimista, jatkuvaa tekemistä ja kiireisen aikataulun ylläpitoa. Liikkeessä oleminen oli sisaruksille tapa purkaa ja kestää surua.

*”..ja kiireinen aikataulu, jotta ei olisi aikaa miettiä tapahtunutta.”*

Sisarukset kokivat arkisista **rutiineista kiinni pitämisen**, kuten työn ja opiskelun helpottavan surun kanssa elämistä. Päivittäisten asioiden hoitamisen kautta sisarukset pyrkivät jatkamaan normaalia elämää. Arkiset asiat veivät ajatukset pois itsemurhasta.



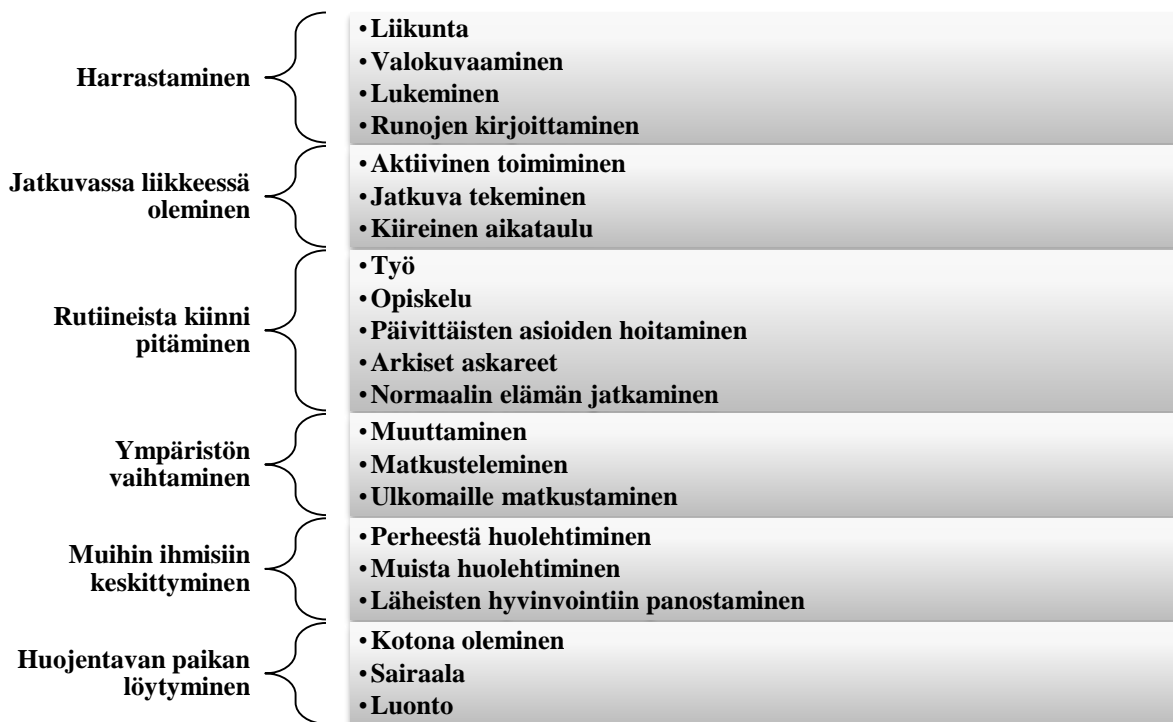
*”Kyllä mä pystyin hoitamaan päivittäiset asiat ja se oli yksi keino mihin purin, kun häärasin.”*

**Ympäristön vaihtaminen**, kuten muuttaminen ja matkustaminen edistivät sisarusten selviytymistä surussa. Sisarukset muuttivat eri paikkakunnalle tai matkustivat ulkomaille päästääkseen pois itsemurhasta muistuttavasta ympäristöstä ja lohduttomuudesta. Toisaalta sisarukset halusivat unohtaa tapahtuneen matkustelun avulla.

*”Mä olen muuttanut nyt kolme kertaa ja maiseman vaihto on hieman helpottanut.”*

*”Itse lähdin kotimaasta vähäksi aikaa pois kokonaan lohduttomuutta pakoon.”*

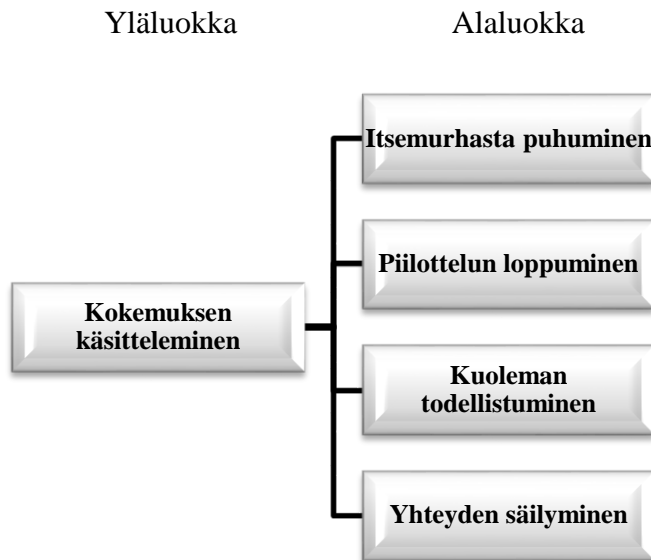
**Muihin ihmisiin keskittyminen**, joka auttoi sisarusten surussa selviytymisessä, sisälsi perheestä ja muista ihmisistä huolehtimista sekä läheisten hyvinvointiin panostamista. Muista ihmisistä huolehtimalla sisarukset saivat ajatuksensa pois omasta surustaan. Omaa suruaan sisarukset siirsivät auttaakseen läheisiään selviytymään surussa. **Surua huojentavana paikkana** sisarukset mainitsivat kodin, sairaalan ja luonnon.



KUVIO 23: Surulta suojaan pääseminen – alaluokat ja pelkistykset

### Kokemuksen käsitteleminen

Kokemuksen käsitteleminen oli **itsemurhasta puhumista, piilottelun loppumista, kuoleman todellistumista ja yhteyden säilymistä** (KUVIO 24).



Kuvio 24: Kokemuksen käsitteleminen

**Itsemurhasta puhuminen** oli hyvin merkittävä keino surussa selviytymisessä. Sisarukset halusivat puhua tapahtuneesta ja jakaa surutaakkaansa. Surua haluttiin jakaa, ei vain perheen sisällä vaan perheen ulkopuolistenkin ihmisten kanssa.

*”...mä puhuin niin paljon kaikille ja monta tuntia, että kaikkee, että tot anoin niin, että se autto varmasti mua siinä asiassa.”*

Sisarukset toivoivat itsemurhasta puhuttavan avoimesti ja suoraan. Itsemurhan **piilottelun loppuminen** auttoi surun kanssa elämistä. Tapahtuneen piilottelemisen sai sisaruksissa aikaan voimakasta surun purkautumista.

*”Mä huusin niille ihan kurkku suorana kaikki ulos, että asiat ei oo näin ja että kyllä asioista pitää pystyä puhumaan, ja mä purkauduin ihan ja se oli mulle tosi tärkeä, kun tuli ihan sellanen fyysinen olo, että huhhuh, että joku taakka lähti.”*

Sisarukset kokivat itsemurhan piilottelun epäoikeudenmukaiseksi, koska se lisäsi surutaakkaa niin itselle kuin läheisille. Itsemurhasta vaikenemisella läheiset halusivat suojella sisaruksia. Vaikka

vanhemmat päättivätkin piilotella itsemurhaa, sisarukset halusivat käsitellä tapahtunutta avoimesti. Itsemurhan piilottelun loppuminen auttoi löytämään vertaistukea. Alkaessaan puhua itsemurhasta avoimesti sisarukset yllättyivät, kuinka moni ihminen oli kokenut tuttavan tai läheisen itsemurhan.

*”Se justiinsa on auttanut, jos joku on tohtinut ottaa asian esille ja ottaa puheeksi.”*

*”..että mä en tavallaan enään suojele tota äitin ja isän omaa päätöstä, et ne ei halua puhua siitä, mutta mä aion puhua, et mä en sitä enään mieti, tehköön sit miten ite haluaa.”*

Sisaruksen kuoleman syy saattoi olla aluksi epävarma. **Kuoleman syyn todellistuminen** helpotti sisarusten surua, koska taustalla saattoi olla epäily jopa murhasta. Sisaruksille oli merkittävää ja surua helpottavaa saada oikeaa tietoa poliisilta tai läheisiltä kuoleman syystä.

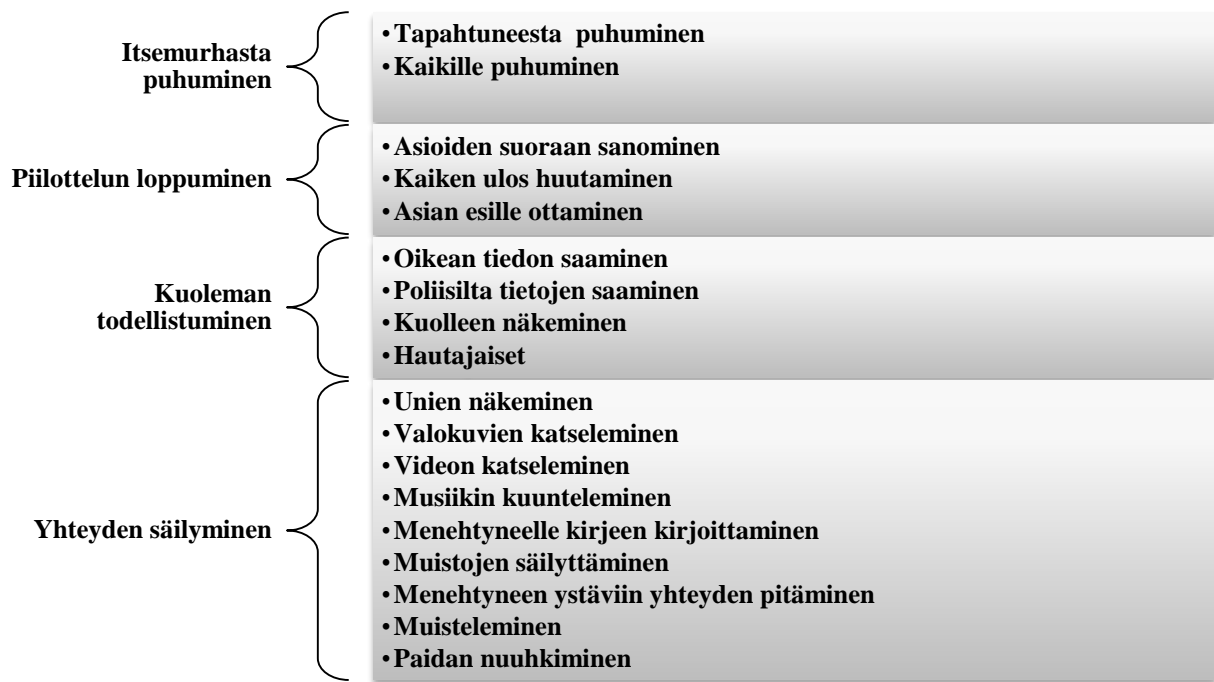
*Et se oli ihan kauheeta ajatella, et joku olis tappanut sen, se oli jotenkin ihan hirveetä, et se oli jotenkin helpotus, et ymmärsi ite sen ja niin kun, kyllä mu sitten helpotti se hirveesti.*

Sisaruksen kuolema todellistui eloonjääneille sisaruksille kuolleen näkemisen ja hautajaisissa. Sisarukset kokivat kuolleen näkemisen auttaneen suruprosessissa eteenpäin pääsemistä.

*”Todellisuus tuli vastaan varmaan siinä vaiheessa, kun mä kävin arkussa katsomassa, joka oli hyvä asia, jollain tavalla auttoi suruprosessia, kun tuli se todellisuus sitten niin kuin lähelle.”*

**Yhteyden säilyminen** sisälsi tapoja pitää yhteyttä kuolleen sisaruksen kanssa. Unilla koettiin olevan lohduttava vaikutus. Valokuvien ja videoiden läpikäyminen toi sisarukselle hyviä muistoja mieleen. Musiikin kuuntelemisella, kirjeen kirjoittamisella ja yhteyden pitämisellä kuolleen sisaruksen ystäviin sisarukset kokivat suhteen säilyvän itsemurhan tehneen kanssa. Muisteleminen ja muistojen säilyttäminen oli sisaruksille tärkeää, jotta kuollut sisarus ei unohtuisi. Kuolleen sisaruksen paidan nuuhkiminen sai tuntemaan, että sisarus oli läsnä.

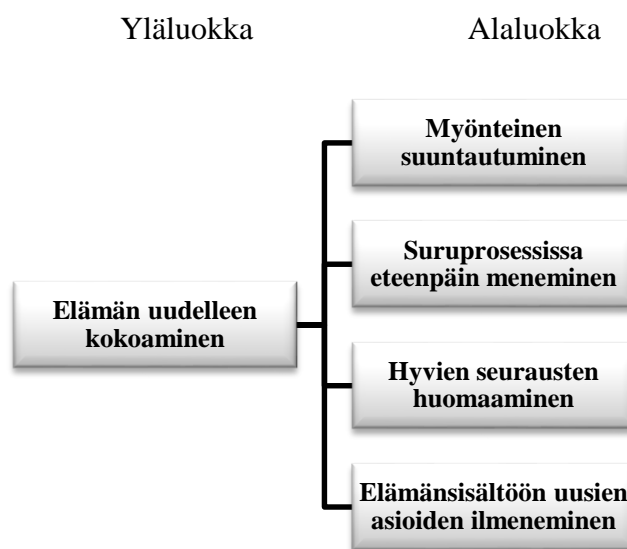
*”Kuvat, videot, äänen kuuleminen olivat välttämättömiä, sekä vaikka nuuhkia paitaa, kun tuli että hän oli läsnä.”*



KUVIO 25: Kokemuksen käsitteleminen – alaluokat ja pelkistykset

### *Elämän uudelleen kokoaminen*

Sisarusten selviytymistä edistävä tekijä elämän uudelleen kokoaminen sisälsi **myönteistä suuntautumista, suruprosessissa eteenpäin menemistä, hyvien seurausten huomaamista ja elämänsisältöön uusien asioiden ilmenemistä** (KUVIO 26).



KUVIO 26: Elämän uudelleen kokoaminen

Sisarukset pyrkivät ajattelemaan positiivisesti ja yrittivät nauttia elämästä surun helpottamiseksi. Omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sisarukset kokivat suuresta surusta huolimatta tärkeäksi. **Myönteinen suuntautuminen** oli myös itsemurhan hyväksymistä ja ymmärtämistä (KUVIO 27).

*”...yritin ajatella positiivisemmin...yritin nauttia elämästä.”*

*”...oma hyvinvointiohjelma tässä, että pitää palata siihen...ja se on ihan totta, että niin kun hyvä ruoka, liikunta ja sosiaaliset suhteet.”*

Sisarusten **suruprosessissa eteenpäin meneminen** oli ajan kulumista ja omien ajatusten työstämistä. Ajan myötä sisarusten surutaakka keveni ja tapahtuneen käsitteleminen helpottui. Surussa eteenpäin meneminen merkitsi sisarusten omien ajatusten työstämistä. Toiset sisaruksista olivat joutuneet ennenkin elämässään prosessoimaan läheisen itsemurhasta aiheutuvaa surua. Surun uudelleen läpikäyminen tuntui helpommalta.

*”...aikaa on mennyt ja helpommaks tullut.”*

*”Se oli ehkä jotenkin helpompaa, kun oli käynyt juuri yhden suruprosessin läpi, niin se oli erilaista, että siinä oli enemmän läsnä tavallaan.”*

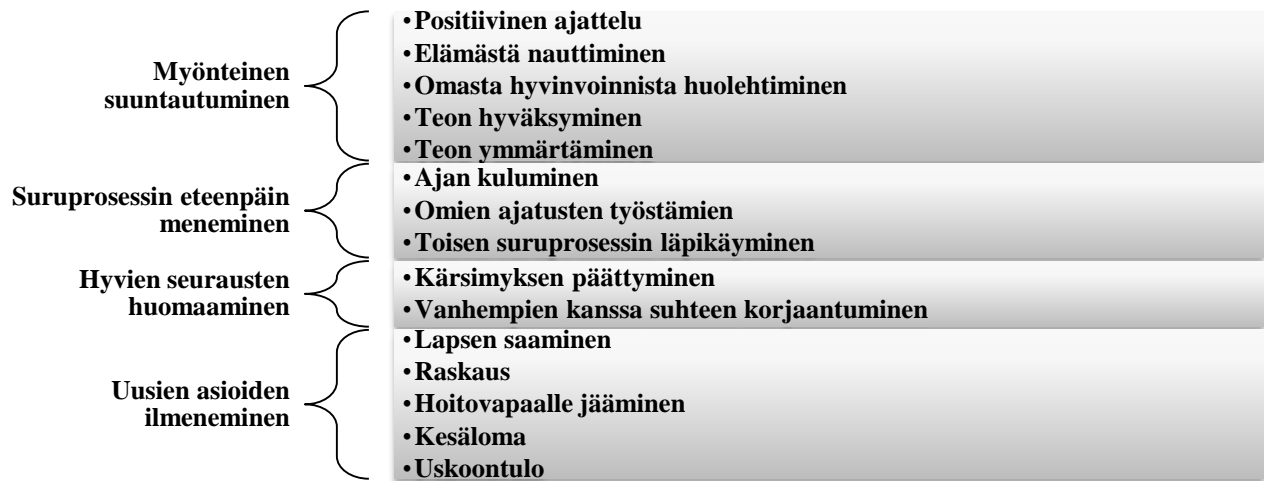
Sisarusten suruprosessia auttoi **hyvien seurausten huomaaminen**. Sisarukset kokivat itsemurhan olleen päätös sisaruksen maanpäälliselle kärsimykselle. Kärsimysten päättymisen helpotti sisaruksen oloa. Läheisten kanssa yhteisen suuren surun kokeminen vahvisti sisaruksen ja vanhempien välisiä suhteita. Läheisten ihmisten merkitys elämässä korostui, ja huonot välit vanhempiin korjaantuivat.

*”...niin mä sanoin sitten äidille, että ei veli ollut ikinä onnellinen, näin mä totesin, että toisaalta oli helpottunut olo.”*

*”... ja sitten se, että mun suhteet mun vanhempiin on korjaantunut tässä viime vuosien aikana.”*

**Uusien asioiden ilmaantuminen** sisarusten **elämänsisältöön**, kuten raskaus, hoitovapaa, lapsen saaminen, kesäloma ja uskoontulo edistivät surussa selviytymistä. Lomat antoivat sisaruksille mahdollisuuden keskittyä omaan jaksamiseen. Uskoontulo koettiin apuna ja lohdutuksena. Raskaus ja lapsen saaminen toivat uutta viehätystä elämään ja sen myötä surun helpottumista.

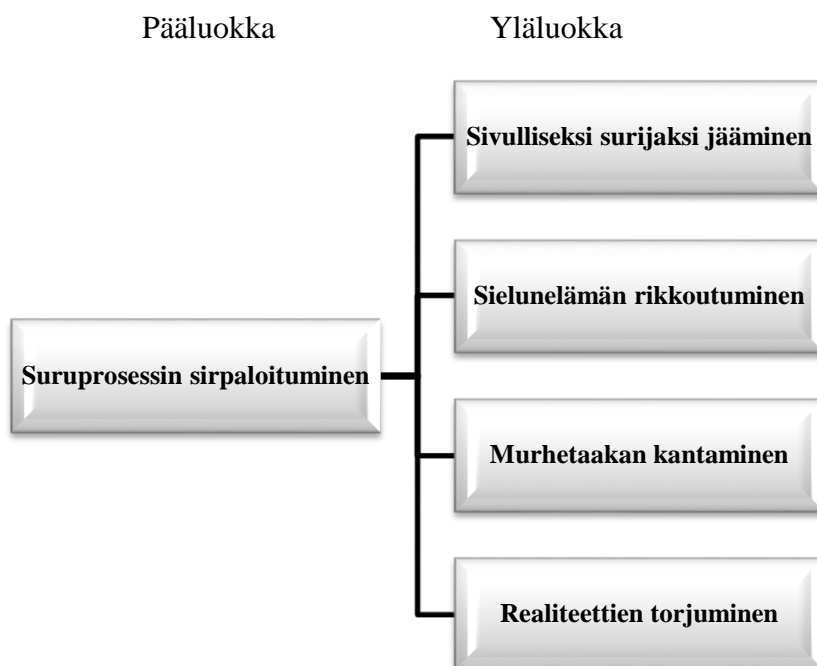
*”Sain toisen lapseni....että siinä tuli se kaikki uusi viehätys sen lapsen mukana”*



KUVIO 27: Elämän uudelleen kokoaminen – alaluokat ja pelkistykset

### 5.3 Sisarusten selviytymistä estävät tekijät

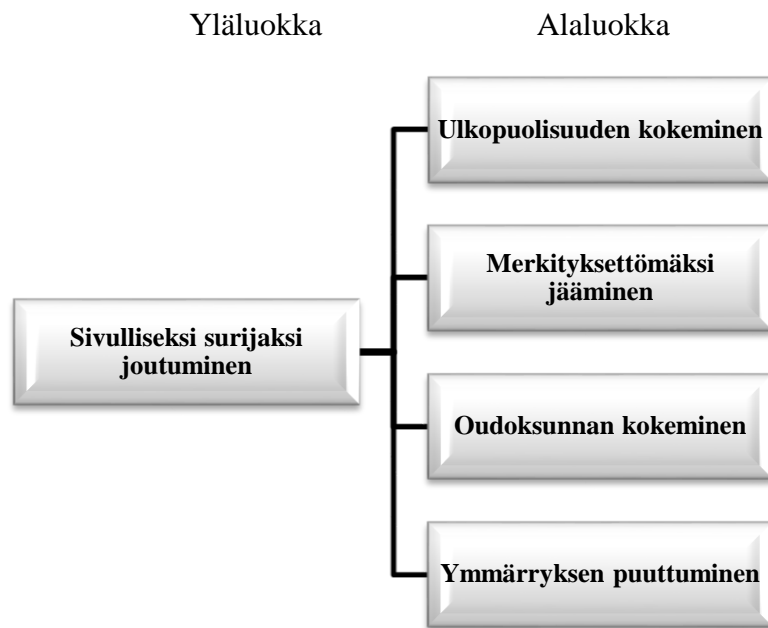
Sisaruksen surussa selviytymistä estävien tekijöiden suruprosessin sirpaloituminen -pääluokka muodostui **sivulliseksi surijaksi jäämisestä, sielunelämän rikkoutumisesta, murhetaakan kantamisesta ja realiteettien torjumisesta** (Kuvio 28).



KUVIO 28: Suruprosessin sirpaloituminen

### *Sivulliseksi surijaksi joutuminen*

Sivulliseksi surijaksi asettaminen vaikeutti sisaruksen surussa selviytymistä, koska sisarukset **kokivat ulkopuolisuutta, merkityksettömäksi jäämistä, oudoksuntaa ja ymmärryksen puuttumista** (KUVIO 29).



KUVIO 29: Sivulliseksi surijaksi joutuminen

Sisarukset **kokivat ulkopuolisuutta**, koska eivät saaneet nähdä kuollutta sisarustaan, eivätkä saaneet osallistua hautajaisiin (KUVIO 30). Surun todellistumiseksi asiakirjojen avoin näkeminen olisi ollut sisarusten surussa selviytymiselle tärkeää. Vaikka sisarukset olisivat halunneet kohdata todellisuuden, niin vanhemmat pystyivät toiminnallaan sulkemaan sen pois myös sisarusten elämästä.

*”..enkä nähnyt enää veljee kuolleen, vaikka olisin halunnut nähdä....se niin kun, edes olis ilmoitettu, et tänään laitetaan veli maahan, mut ei oteta mukaan, mut ei mitään.”*

Itsemurha saattoi vaikuttaa sisaruksen ystävien yhteydenpidon loppumiseen. Itsemurha hajotti perheen sisäisiä suhteita, ja sisarukset saattoivat kokea perheestä syrjäytymistä.

*”Mun suruprosessia esti, se, että mut työnnettiin meidän perheestä ulos kokonaan.... ihan niin kun mua ei olis olemassa ollenkaan.”*

**Merkityksettömäksi jääminen** oli seurausta sisaruksen surun vähättelemisestä. Surun vähättelemisen johti siihen, että sisarukset kielsivät oman surunsa. Sisarukset kokivat, että heillä ei ollut oikeus surra menetystään.

*”Ulkopuolisten ihmisten kuoleman vähättely, kuolema ei olisi niin merkityksellinen, koska tappoi itsensä.”*

Sisarukset kokivat itsensä merkityksettömäksi, koska heillä ei nähty riittävää perustetta avun saamiseen. Ulkopuoliset ihmiset saattoivat halveksua koko tilannetta. Sururyhmässä sisarukset saattoivat kokea itsensä ulkopuoliseksi ja sisarusten surun suuruutta kyseenalaistettiin.

*”Mä tunsin itseni kovin ulkopuoliseksi siä, se oli jotenkin sellanen sururyhmä, kun ne oli jotenkin sillain, että olitteks te jotenkin erityisen läheisiä, kun tää nyt ahdistaa sua, niin se on jäänyt tosi pahasti.”*

Sisarusten **oudoksunnan tunteminen** johtui ihmisten tuijottamisesta ja asenteista. Erityisesti pienillä paikkakunnilla sisarukset kokivat ihmisten tuijottamisen kiusalliseksi. Surussa selviämistä estivät ulkopuolisten ihmisten odotukset. Ihmiset odottivat sisarusten selviävän nopeasti menetyksestään. Oudoksuntaa sisarukset kokivat myös ammattiauttajien taholta, koska he eivät osanneet kohdata sisaruksen menetystä.

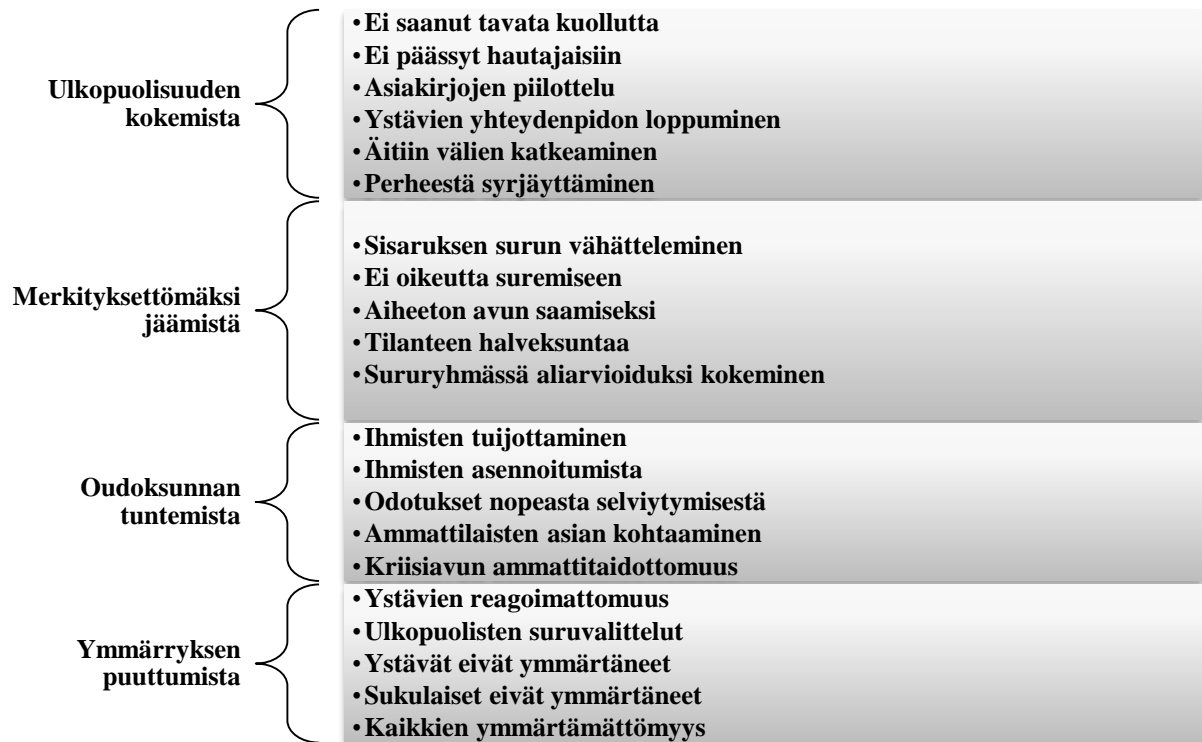
*”Tuntui, että toiset ihmiset odottivat minun selviävän tapahtuneesta todella nopeasti, vaikka olin menettänyt elämäni tärkeimmän ihmisen.”*

*”Että ne kyseli (kriisiapu) ihan tyhmiä kysymyksiä meiltä, eikä ne osannut ollenkaan auttaa siinä mielessä, että olisivat osanneet sanoo jotakin lohdutuksen sanaa edes siinä kriisitilanteessa, että se oli ihan yhtä tyhjän kans.”*

Itsemurhan ja siitä johtuvan sisarusten surun **ymmärtämisen puuttuminen** näkyi ystävien reagoimattomuutena tapahtuneeseen ja teennäisinä suruvalitteluina. Vaikka sisarukset jakoivat surukokemustaan, he saattoivat jäädä vaille ystävien ja sukulaisten ymmärrystä. Hyvin harvan ihmisen koettiin ymmärtävän heidän suruaan. Sisarukset kuitenkin etsivät ihmisten ymmärrystä menetyksellensä.

*”Aika paljon ympäristö on estänyt suruprosessia... niin kun se että sukulaisten ja ystävien ymmärrys, hyvin harva on se, joka ymmärtää.”*

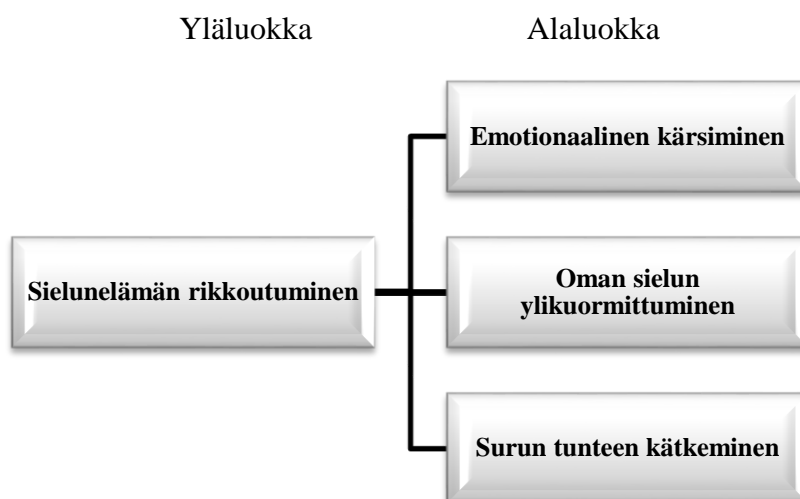




KUVIO 30. Sivulliseksi surijaksi joutuminen – alaluokat ja pelkistykset

### *Sielunelämän rikkoutuminen*

Sielunelämän rikkoutuminen oli esteenä sisarusten surussa selviytymiselle merkiten **emotionaalista** kärsimistä, **oman sielun ylikuormittumista** ja **surun tunteen kätkemistä** (KUVIO 31).



KUVIO 31: Sielunelämän rikkoutuminen

Sisarusten surussa selviytymisen estävänä tekijänä oli **emotionaalinen kärsiminen**, joka sisälsi itsemurhasta noussutta häpeää (KUVIO 32). Se oli myös syyllisyyden kantamista itsemurhasta, sisaruksiin kohdistuvia syytöksiä, läheisten tunteettomuuden kokemista ja sisarusten yksinäisyyden kokemista. Sisarukset kokivat yksinäisyyttä, koska itsemurhasta ei voinut kertoa kenellekään.

*”En ole pystynyt asiasta puhumaan paljoa häpeän takia.”*

*”Äiti syyttää minua mm. siitä että veli tappoi itsensä.....sillä pienenä lapsena olin kuulemma aina niin kateellinen veljelle ja joskus kiusasin häntä... äitini aina tokaisee ”onko nyt kivaa, kun perit kaiken yksin, eikä tarvitse tapella perinnöstä veljesi kanssa.”*

Yksin jääminen surun kanssa saattoi johtua vanhempien kyvyttömyydestä vastaanottaa sisaruksien surua. Vanhempien oma surutaakka oli niin suuri, että he eivät pystyneet auttamaan sisaruksia surun kanssa selviytymisessä.

*”Mun äitihän on sanonut itse suoraan, että hän ei niin kun pysty niitä mun tunteita kuuntelemaan, koska hänellä on niin paljon omia, et ne on tavallaan kieltänyt sen multa, et joo, te ootte sen suoraan kieltänyt multa, että mä en saa teille puhua, et sit mä joudun sen itteni kanssa käsittelemään, kun te ootte jättänyt mut yksin.”*

Sisaruksien surussa **oman sielun ylikuormittuminen** saattoi viedä syvään masennukseen. Sisarukset kokivat sisaruksen kuoleman vuoksi omaa henkistä huonovointisuutta ja jatkuvaa lohduttomuutta. Surussa selviytymisen esteenä olivat sisälle jääneet tunteet. Saattoi olla, että sisarukset eivät pystyneet pukemaan tunteitaan sanoiksi. Sielun syvä suru sai sisarukset tuntemaan itsensä vialliseksi.

*”Ei oikein osaa purkaa sitä tunnetta, mikä siinä tulee ja tai oikeastaan niitä moninaisia tunteita.”*

*”Koen olevani jotenkin viallinen.”*

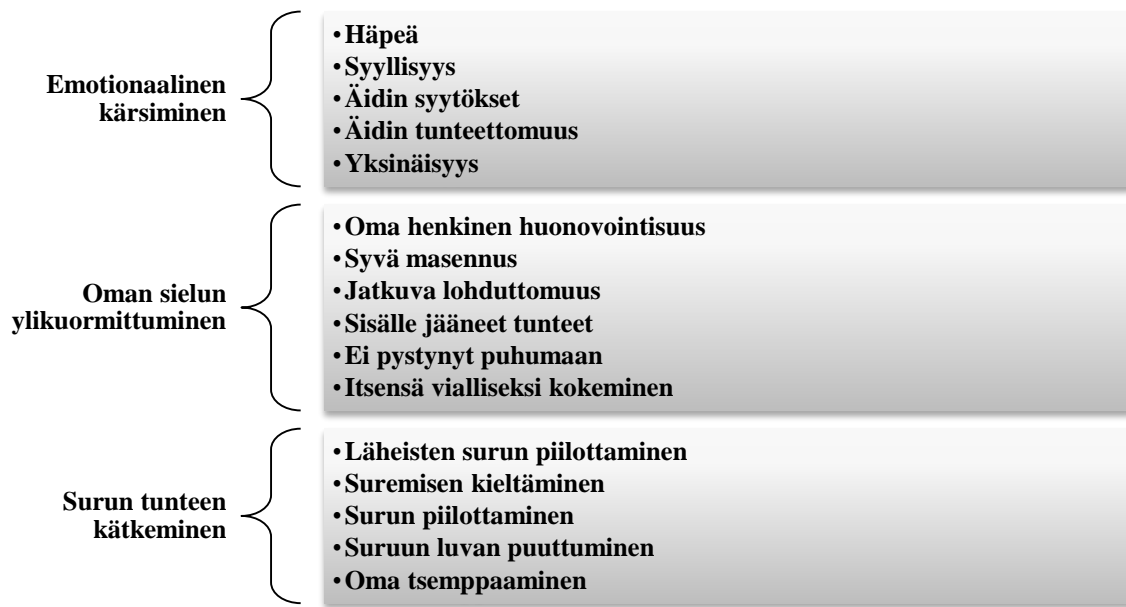
**Surun tunteen kätkeminen** oli este sisarusten selviytymiselle, koska sisarukset kokivat läheisten sekä ulkopuolisten ihmisten kieltävän ja piilottelevan omaa suruaan. Toisaalta vanhempien ylisuojelevaisuus vaikutti sisarusten tunteiden kätkemiseen. Lupaa sisaruksen omaan suruun ei ollut, koska huoli muista ei mahdollistanut oman surun läpikäymistä.

*”Mua vaivasi ihan hirveesti, että jos esimerkiksi, kuten tää toinen (veli), niin ei nähnyt surua.”*

*”Lupa omaan suruun oli poissa ja se pitkitti suruprosessia, vasta nyt, kun muut ovat jaloillaan, on aika itse romahtaa ja käydä oma prosessi läpi.”*

Sisarukset piilottivat suruaan, jotta eivät huolestuttaisi läheisiään. Surun tunteen sisarukset kätivät oman reippautensa alle.

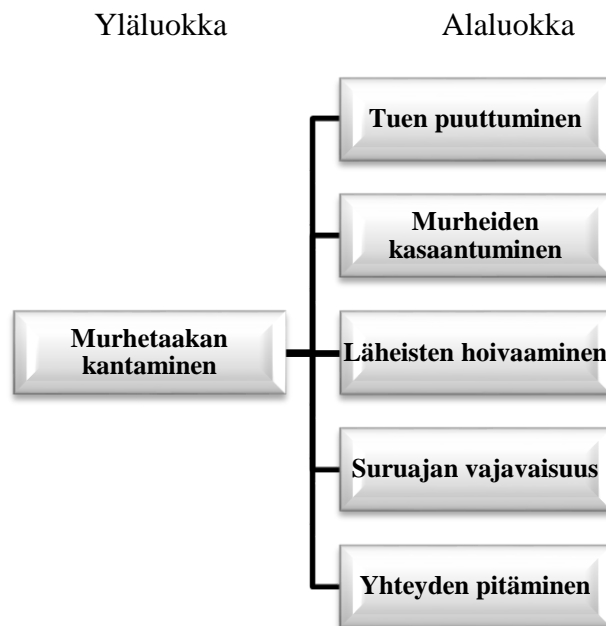
*”Mut sit ne sillee tosi paljon suojeli (vanhemmat), et sit mä en sitä sillee, kun mä koko ajan tunsin, et ne tarkkailee mua ja sillee suurennuslasin kanssa... et koko ajan tarkkailet ja koitat tsempata.”*



KUVIO 32. Sielun elämän rikkoutuminen – alaluokat ja pelkistykset

### *Murhetaakan kantaminen*

Murhetaakan kantaminen oli seurausta sisarusten **tuen puuttumisesta, murheiden kasaantumisesta, läheisten hoivaamisesta, suruaajan vajavaisuudesta ja yhteyden pitämisestä** (KUVIO 33).



KUVIO 33: Murhetaakan kantaminen

Sisarusten surussa **tuen puuttuminen** oli yleisen avun, kriisityöntekijän, terapian ja vertaistuen puuttumista (KUVIO 34). Sisarukset kokivat, että ulkopuolista apua ei saanut.

*”Ulkopuolista apua ei saanut... ei ollut mahdollisuutta terapiaan tai mihinkään niitä ei edes tarjottu.”*

*”...mut olis tosi paljon helpompi, jos olis oikeet vertaistukee.”*

Apua saadakseen sisarukset joutuivat etsimään sitä itse. Surun keskellä avun hakeminen saattoi tuntua ylivoimaisen raskaalta. Sisarusten mukaan kriisityöntekijän tapaaminen olisi ollut tarpeellista shokkivaiheessa. Kun sisarukset etsivät vertaistukea, he kokivat jääneensä huomioimatta. Sisarukset kokivat myös läheisten väsähtäneen tukemisessa ja siksi ulkopuolisen tuen merkitys korostui.

*”..ja sit just toi, että sit koska ite pitää hakee sitä tukee,niin ihan täysin tunsin kokevani olevani siinä että piti hakee, et sit piti istuu netissä ja hakee...et se oli just se, ettei jaks hakee sitä.”*

*”...niitten poliisien ois pitänyt tulla jo sen kriisityöntekijän kanssa..siin vaiheessa ihminen on niin shokissa, että se ei tavallaan tajua mikä on sen parasta.”*

Itsemurhan lisäksi sisarusten elämässä **murheet** saattoivat **kasaantua**. Lisämurhetta elämään toivat avioero, muiden eloonjääneiden sisarusten mielenterveys- ja päihdeongelmat ja suvun keskinäiset syyttelyt tapahtuneesta.

*”Lasteni isä jätti minut.”*

*”Yhden veljeni mielenterveys ja päihdeongelmat.”*

*”Suku järkyttyi asiasta niin, että keskinäisissä väleissä tuli ongelmia ja ihmiset alkoivat syytellä toisiaan.”*

**Läheisten hoivaaminen** esti sisarusten surussa selviytymistä, koska oman surunsa keskellä joutui kantamaan huolta läheisistä. Läheisten hoivaaminen oli läheisten tarkkailemista, jotta he selviytyisivät surunsa kanssa.

*”Ja sit kun siinä on se, että sulla on siinä se hirvee suru päällä ja sit sä joudut kantamaan, tai sä huolehdit ihan hirveesti niistä omist vanhemmista ja sitä ei pysty kenenkään kanssa jakamaan sitä fiilistä.”*

Sisarusten **suruajan vajavaisuus** johtui kovasta kiireestä ja elämän paineesta. Surulle ei ollut aikaa raskaan työn tai elämän muutosten vuoksi. Alkoholin liiallinen käyttö esti sisarusten surun käsittelyä. Sisarukset halusivat oman mielenterveyden säilyttämiseksi sulkea surun pois elämästään.

*”Kova kiire ja paine omassa elämässä ovat siirtäneet suruprosessia.”*

*”Alkoholilla tuli otettu liikaa että saisi turrutettua itsensä ja asiaa ei sen vuoksi pystynyt käsittelemään kunnolla.”*

Kuolleeseen sisarukseen **yhteyden pitäminen** saattoi olla este sisarusten surussa selviytymisessä. Tutut paikat, joista sisaruksille nousi muistoja itsemurhan tehneestä mieleen, tuntuivat raskailta. Yhteyden pitäminen kuolleen sisaruksen ystäviin tuntui toisinaan esteeltä selviytymiselle.

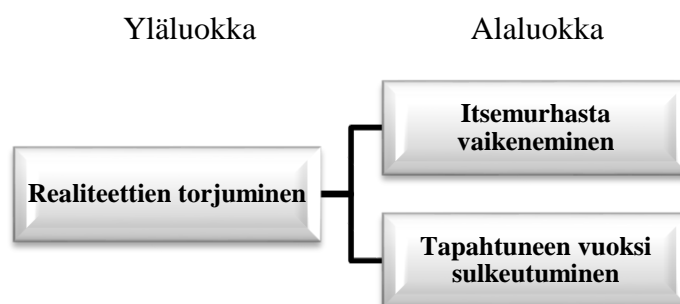
*”Veljeni kavereiden näkeminen tekee pahaa, kun he lisääntyvät menevät naimisiin....”*



KUVIO 34. Murhetaakan kantaminen – alaluokat ja pelkistykset

### *Realiteettien torjuminen*

Sisarusten surussa selviytymisen esteenä realiteettien torjuminen oli **itsemurhasta vaikenemista ja todellisuuden pakenemista** (KUVIO 35).



KUVIO 35: Realiteettien torjuminen

**Itsemurhasta vaikeneminen** oli sisaruksille este surusta selviytymiselle. Sisaruksille oli raskasta, että vanhemmat eivät puhuneet asiasta. Itsemurha saattoi jäädä täysin käsittelemättä (KUVIO 36).

*”Et se pitää mun mielestä loppua, et se on niin hirveen suuri asia, et siitä ei voida ollenkaan puhua, koska se on hirveen kipeetä elää sen asian kanssa. Se vaijettu asia ei yhtään auta sitä surua, vaan*

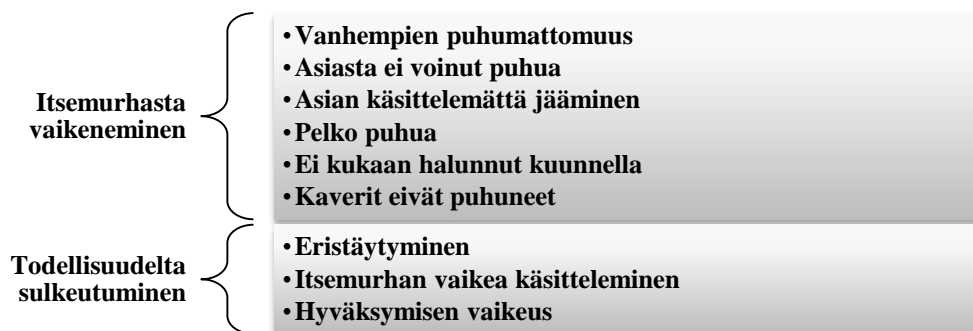
*päinvastoin, sille et mulla oli sellanen pala kurkussa viis vuotta, kun niin kun ei pysty siitä puhumaan.”*

Itsemurhasta puhuminen tuntui pelottavalta, ja sisarusten piti tarkkailla, missä tilanteissa voisivat ottaa asian puheeksi. Vaikka sisarukset olisivat puhuneet itsemurhasta ja surustaan, kukaan ei halunnut kuunnella.

*”.... ja sit mä siitä veljestä rupesin puhumaan, niin pikkuhiljaa porukka vaan lähti mun ympäriltä pois. Siis kaikki muut, meni ihan lukkoon ja sit kun mää olisin halunnut puhua, niin kukaan ei halunnut kuunnella, ei minkäänlaista niin ku.”*

**Tapahtuneen vuoksi sulkeutuminen** oli sisarusten eristäytymistä ja hyväksymisen vaikeutta. Sisarukset jättivät sosiaaliset kontaktinsa, koska heille tuli tunne, ettei kukaan jaksaa elää surussa heidän rinnallaan. Todellisuutta sisarukset pakenivat sulkemalla itsemurhan pois elämästään hyväksymättä tapahtunutta.

*”Ne sosiaaliset suhteet, ne vaan niin kun jäi, niin kun siit tuli semmonen, että eihän kukaan halua edes olla mun kans, et se on semmonen sudenloukku kans, koska tarttis jonkun siihen rinnalle tai edes istuun siihen viereen.”*



KUVIO 36: Realiteettien torjuminen – alaluokat ja pelkistykset

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimuksen eettisyys

Eettiset kysymykset ovat tutkimusta tehdessä hyvin keskeisessä asemassa. Kun tutkimusaihe liittyy läheisesti ihmisen subjektiivisiin arkaluontoisiin elämäkokemuksiin, tulee eettistä pohdintaa käydä yhä syvemmin. (McGarry 2010.)

Sisaruksen surutuntemukset ja niistä selviytyminen itsemurhan jälkeen tutkimusaiheena vaatii eettistä pohdintaa jo itse aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Tämä tutkimusaihe oli eettisesti perusteltua, koska sisaruksen surusta itsemurhan jälkeen on vähän aikaisempaa tutkimustietoa. Tutkija pystyi osoittamaan aiheen tutkimisen tärkeäksi, koska oli tarkastellut sisaruksen surua systemaattisella kirjallisuuskatsauksella kandidaatintyössään 2012 (Kylmä 2008). Vaikka surututkimus on lisääntynyt viime vuosien aikana, suurin osa tutkimuksista on keskittynyt puolisoitten, ja vanhempien suruun (Thompson ym. 2011). Tutkimukset myös osoittavat kuoleman tavalla olevan merkitystä sisarusten surussa (Dyregrov & Dyregrov 2005, Clarke ym. 2013). Siskon tai veljen itsemurha on tutkimusten mukaan traumatisoiva kokemus sisarukselle (Pfeffer ym. 1997, Dyregrov & Dyregrov 2005), ja surussa selviytyminen merkittävästi voimavaroja kuluttavaa (Hoffmann ym. 2010, Angela 2013, Powell & Matthys 2013). Jotta sisaruksia voidaan tukea surussa ja siinä selviytymisessä, tarvitaan tutkittua tietoa sisarusten omakohtaisista surukokemuksista itsemurhan jälkeen.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tutkimuksesta saatu tieto mahdollistaa sisaruksia kohtaavia tahoja, kuten terveydenhuollon, sosiaalityön ja opetuslaitosten ammattilaisia kehittämään juuri sellaista tukea, jota sisarukset tarvitsevat surussa selviytymisessä (Parahoo 2006, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009). Kansainvälisestä näkökulmasta tutkimusaihe on tärkeä, koska itsemurhat ovat maailmanlaajuinen ongelma. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan on tärkeää itsemurhien ehkäisyn lisäksi tukea niitä, jotka ovat kokeneet läheisen itsemurhan. (WHO 2012.)

Hyvä tutkimuseettinen käytäntö edellyttää tutkijaa tarkastelemaan tutkimusta aloittaessaan tiedonantajille aiheutuvia riskejä ja haittoja suhteessa tutkimuksesta odotettavissa olevaan hyötyyn (Tutkimuksen eettinen arviointi Suomessa 2006, Länsimies-Antikainen 2008). Tutkimukseen osallistuneen sisarukset olivat tutkimusaiheen vuoksi emotionaalisesti herkästi haavoittuva ryhmä. Tutkimukseen osallistuneille sisaruksille ei tule tutkimuksella aiheuttaa lisähuolia. (Aho & Kylmä 2012.) Tutkimukseen valikoituneiden sisarusten tiedonanto perustui aitoon vapaaehtoisuuteen, koska sisarukset omasta tahdostaan osallistuivat tutkimukseen. Haastattelujen sopimista varten sisaruksilla



oli mahdollisuus e-lomakkeen loppuun jättää yhteystietonsa. Kaksi sisarusta otti suoraan yhteyttä tutkijaan haastattelua varten. Tutkijan yhteystiedot olivat saatekirjeessä

Tutkimuksesta tehty saatekirjeet (LIITE 1) sisälsi tietoa tutkimuksesta, osallistumisesta, aineiston säilyttämisestä ja tulosten julkaisemisesta. Surunauha ry:ltä saatiin lupa tutkimuspyynnön asettamiseen yhdistyksen internet sivuille. Sisaruksilla oli mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimusvaiheessa tahansa. Haastatteluihin osallistuneet sisarukset antoivat tietoisien suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja haastattelujen nauhoittamisesta kirjallisesti ja suullisesti (LIITE 2). Puhelimitse tehdyssä haastattelussa sisarus antoi tietoisien suostumukset suullisesti. (Kylmä & Juvakka 2007.) Sisarusten e-lomake vastaukset tulkittiin tietoiseksi suostumukseksi (Kylmä & Juvakka 2007, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009).

Tutkimuksen osallistumiskriteerit täyttäneillä sisaruksilla oli kaikilla mahdollisuus osallistua tutkimukseen, koska saatekirjeet sekä e-lomake löytyivät internetistä. Haastateltavien sisarusten kohdalla siskon tai veljen itsemurhasta tuli olla kulunut vähintään vuosi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009.) Koska kyse oli aikuisista sisaruksista, tutkimuksen tekijä luotti siihen, että sisarus pystyi arvioimaan itse olevansa henkisesti valmis haastateltavaksi (Uusitalo 2006). Kaikki tutkimukseen vastanneet ja haastatellut sisarukset otettiin mukaan tutkimukseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009).

Haastattelujen aikana ja haastatteluiden jälkeen tutkija tarkisti sisarusten voinnin sekä kokemukset haastatteluista. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja luottamuksellisia. Sisarukset kykenivät puhumaan kokemuksistaan ja kokivat osallistumisen tutkimukseen tärkeänä. (Ruusuvuori ym. 2010.) Sisaruksilla oli myös mahdollisuus täydentää tai tarkentaa haastattelua sähköpostitse tai puhelimitse. Yksi haastatelluista sisaruksista halusi täydentää vastaustaan sähköpostitse jälkeenpäin. Tutkimukseen osallistuneilta sisaruksilta tuli useita palautteita siitä, että halusivat omalla osaltaan auttaa tutkimuksen avulla saman kokeneita sisaruksia, mikä perustelee tutkimuksen hyödyllisyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, Aho & Kylmä 2012).

Tutkimusaineistoa käsitteli vain tutkija, ja sitä käsiteltiin luottamuksellisesti. Tietokoneelle tallennetut tiedostot oli suojattu salasanalla. Sisarusten anonymiteetti suojattiin koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen raportoinnissa ei ole käytetty nimiä, paikkakuntia tai muita tietoja, joilla olisi mahdollisuus sisarukset tunnistaa. Tuloksissa käytetyt autenttiset lainaukset ovat valittu niin, että ne säilyttivät sisarusten anonymiteetin, mutta kuvaavat sisarusten surua ja siitä selviytymistä monipuolisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, Ruusuvuori ym. 2010.) Tutkimustulosten julkaisemispaikka ja -ajankohta ilmoitettiin saatekirjeessä. Sisarusten tavoittaminen muodostui

tutkimusprosessissa haasteelliseksi (Aho & Kylmä 2012), ja tutkija arvioi tutkimustyöhön kuluvan ajan epärealistisesti, jonka vuoksi tutkimuksen julkistamisajankohta siirtyi myöhemmäksi.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yhtä yksiselitteistä ohjetta. Laadullista tutkimusta voidaan arvioida eri tutkimusmenetelmien pohjalta tai yleisten luotettavuuskriteerien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on käytetty laadullisen tutkimuksen yleisiä luotettavuuskriteereitä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa keskeistä on luotettavuuskriteerien avulla pohtia, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on kyetty tuottamaan. (Kylmä & Juvakka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Luotettavuuskriteerinä uskottavuutta voidaan arvioida sen mukaan, miten hyvin tutkimuksen aineisto ja tutkimuksessa toteutettu analyysi kuvaavat tutkimuskohteena olevaa ilmiötä. Uskottavuus laadullisessa tutkimuksessa merkitsee sitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkittavaa ilmiötä osallistujien käsityksen mukaan. (Graneheim & Lundman 2004.) Tutkimukseen osallistuneilla sisaruksilla oli omakohtainen kokemus sisaruksen itsemurhasta. Tutkimustulokset lähetettiin haastatteluihin osallistuneille sisaruksille, jotka saivat kommentoida tulosten todenmukaisuutta. Tutkimuksessa luotettavuusongelmia saattaa syntyä siinä, ettei tutkimusaineisto anna vastausta tutkimuskysymyksen. Siihen voi vaikuttaa se, ettei tutkimusaineisto ole riittävä. (Hirsjärvi ym. 2007.) Tutkimusaineiston riittävyyteen tässä tutkimuksessa vaikutettiin aineistonkeruun triangulaatiolla. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin e-lomaketta ja haastattelua. Tutkimuksessa saatu aineisto oli rikasta. Tutkimushaastattelut lisäsivät tiedon uskottavuutta, koska haastattelujen avulla pystyttiin tarkentamaan ja täydentämään koko tutkimusaineistoa. Koska tutkija teki ensimmäistä kertaa tutkimushaastatteluita, hän perehtyi työn alussa haastattelun tekemistä ohjaavaan kirjallisuuteen. Haastatteluaineiston laatu pysyi aitona, koska ääninauhurin tekniikka toimi haastattelujen sekä litteroinnin aikana. Haastattelujen yhteydessä tutkija pyysi sisaruksilta luvan ottaa jälkikäteen yhteyttä, jos haastatteluaineistoa tulisi tarkentaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008.) Tarvetta tarkennukseen ei kuitenkaan ilmennyt.

Uskottavuutta katsotaan lisäävän sen, että tutkija on pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa ja kirjoittaa tutkimuspäiväkirjaa (Kylmä & Juvakka 2007). Tämän tutkimuksen tekijä on kandityössään 2012 tarkastellut yleisesti sisaruksen surua ja jatkoi pro gradu -tutkielmassa sisaruksen

suruilmion tutkimusta itsemurhanäkökulmasta. Tutkija kirjoitti tutkimusprosessin aikana omaa muistikirjaa, johon on kirjattu tärkeitä asioita tutkimusprosessin erivaiheista. Sisarusten surukokemus on kuvattu tutkimuksessa totuudenmukaisesti huolellisesti tehdyn sisällönanalyysin ja tarkan tutkimusraportin avulla. Tulokset vahvistavat aikaisemmin tutkittua tietoa sisaruksen surusta. Tutkija kuitenkin koki sisarusten suruprosessin kuvaamisen hyvin haasteellisena ja aikaa vievänä prosessina. Analyysin aikana tutkija on useasti palannut alkuperäisaineistoon tarkistamaan tulkintojaan. Uskottavuutta voidaan vahvistaa myös keskustelemalla tutkimusprosessista ja sen tuloksista samaa aihetta tutkivien kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007.) Tämän tutkimuksen kohdalla tutkimuksesta on keskusteltu pro gradu -seminaareissa, joissa on ollut mukana surua toisesta näkökulmasta tutkivia opiskelijoita ja ohjaavia opettajia.

Vahvistettavuus luotettavuuskriteerinä viittaa koko tutkimusprojektiin ja edellyttää tutkimuksen tarkkaa kirjaamista, jotta tutkimusprosessin kulku on raportoinnissa ymmärrettävissä ja seurattavissa (Kylmä & Juvakka 2007). Tässä tutkimuksessa tutkimusraportti sisältää tarkan kuvauksen tutkimusprosessista. Aineistonanalyysin rakentuminen on kuvattu raportissa luvussa 4, ja sisarusten alkuperäisilmauksia on käytetty tulososiossa, joka vahvistaa tämän tutkimuksen luotettavuutta.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkijalla ei ole omakohtaista kokemusta sisaruksen itsemurhasta. Aiheeseen tutustuminen tutkimusten ja kirjallisuuden kautta ovat auttaneet tutkijaa ymmärtämään sisaruksen surua. Kuitenkin tutkija on koko tutkimusprosessin ajan pyrkinyt saamaan tutkimukseen osallistuneiden sisarusten surutuntemukset näkyviin ja sulkemaan pois omat ennakkokäsityksensä sisaruksen surusta.

Haastattelutilanteissa sisarusten kohtaaminen oli hyvin luonnollista. Vaikka sisarusten kertomat kokemukset eivät voineet olla tutkijaa koskettamatta, pystyi tutkija kuitenkin noudattamaan tutkimusprosessissa tutkijan objektiivisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008.) Tutkimusaiheen sensitiivisyyden vuoksi tutkijalle on ollut tärkeää, että seminaareissa on voinut keskustella tutkimuksen tuomista tuntemuksista. Myös tutkimusprosessin aikana tutkijalle syntynyt lapsi on helpottanut uuden elämän vastapainolla raskaan tutkimusaiheen käsittelyä.

Luotettavuuskriteereissä siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirtämistä vastaavanlaiseen tilanteeseen (Kylmä & Juvakka 2007). Laadullisella tutkimusmetodilla tuotettu tieto sisältää kuitenkin aina tutkijan persoonallisen näkemyksen ilmiöstä, jonka vuoksi tulos ei ole sellaisenaan toistettavissa tai siirrettävissä toiseen kontekstiin (Kylmä & Juvakka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2009). Kuitenkin Graneheim ym. (2004) toteaa artikkelissaan, että jää lukijan päätettäväksi ovatko tulokset

siirrettävissä, kun tutkija kuvaa tarkasti kontekstin, osallistujat, tiedon keruun ja aineiston analyysin tutkimuksessaan.

Tämän tutkimuksen siirrettävyyttä vahvistaa se, että sisarusten taustatiedot on tutkimuksessa kuvattu tarkasti. Tutkimukseen osallistui 26 sisarusta, jotka mahdollistivat hyvin laajan ja rikkaan tiedon sisaruksen surusta. Toisaalta tutkimukseen osallistui vain kaksi veljeä, joten ryhmä jäi hyvin homogeeniseksi. Tämän tutkimuksen tulokset sisaruksen surussa itsemurhan jälkeen ovat syntyneet suomalaisessa kulttuurissa, ja yksilöllinen kokeminen on vaikuttanut tulosten syntyyn. (Buglass 2010.) Tutkimusten siirrettävyydessä tulee huomioida myös se, että sisarukset ovat eri-ikäisiä ja surun kokemiseen sekä siinä selviytymisessä voivat vaikuttaa sukupolvien väliset erot (Feigelman ym. 2009). Vaikka tulos ei ole siirrettävissä suoraan toiseen kontekstiin, voi tutkimuksesta saatua tietoa soveltaa sisaruksen surututkimuksessa.

### 6.3 Tulosten tarkastelu

#### 6.3.1 Sisarusten suru

##### *Surun kokonaisvaltaista kokemista*

Sisaruksen suru itsemurhan jälkeen oli monien tunteiden sävyttämää. Tieto itsemurhasta oli sisaruksille shokki, jota seurasi voimakas tunnemyrsky. Äkillisen kuoleman, kuten itsemurhan kokeminen, on todettu olevan läheisille traumaattinen kokemus, jota seuraavat voimakkaat tunnetilat (Horsley & Patterson 2006, Tal Young ym. 2012).

Itsemurhan kokeneet läheiset kohtaavat erilaisia haasteita surutunteidensa kanssa, kuin muunlaisen kuoleman kokeneet läheiset (Tal Young ym. 2012). Sisarusten suru sisälsi tuskaa, ahdistusta, ikävää ja yksinäisyyttä. Näiden surutunteiden lisäksi sisarusten surussa esiintyi voimakasta syyllisyyttä, vihaa ja epäluuloa, jotka aikaisempien tutkimusten mukaan liittyvät itsemurhakuolemien jälkeisiin tunnetiloihin (Lipton 2000., Dyregrov & Dyregrov 2005, Uusitalo 2006, Hoffmann ym. 2010, Powell & Matthys 2013).

Syyllisyyden tunteet sisaruksilla liittyivät voimakkaimmin omaan kykenemättömyyteen auttaa sisarusta pääsemään yli itsemurha-aikaistaan. Sisarusten syyllisyyden tunnetta saattoivat vahvistaa läheisten, kuten äidin, syytökset. Vaikka suurin osa sisaruksista ei tiennyt siskon tai veljen itsemurha aiheista, he kokivat voimakasta syyllisyyttä itsemurhasta. Tutkimukset osoittavat syyllisyyden

tunteiden olevan syvempiä läheisillä itsemurhakuoleman jälkeen kuin muunlaisen kuoleman kohdatessa. Läheiset ihmiset kokevat syyllisyyttä itsemurhasta, vaikka eivät suoranaisesti ole syyllisiä itsemurhaan. (Jordan 2001, Cerel ym. 2008, Hoffmann ym. 2010.) Itsemurhakuoleman jälkeen jäljellejääneet läheiset saattavat kuvitella mielessään, että he ovat omilla teoillaan tai tekemättä jättämisillään edesauttaneet itsensä surmannutta tekemään tämän päätöksen (Uusitalo 2006, Hoffmann ym. 2010). Hoffmann ym. (2010) mukaan sisarusten syyllisyys lisääntyi, jos sisarussuhde itsemurhan tehneen kanssa oli ollut huono ennen itsemurhaa. Tämän tutkimuksen mukaan sisarukset kuvasivat syyllisyyden voimistuneen, jos he olivat riidelleet sisaruksensa kanssa ennen itsemurhaa.

Sisarusten syyllisyyden tunteet kietoutuivat yhteen myös vihan tunteiden kanssa. Sisarukset kokivat vihaa, koska kuollut sisarus oli päättänyt ratkaisemaan elämänsä vaikeudet itsemurhalla, ja hän oli tahallaan hyljännyt heidät. Vihan tunne kuollutta sisarusta kohtaan saattoi herättää sisaruksissa syyllisyyttä (Dyregrov & Dyregrov 2005), jolloin viha kohdistuikin sisarukseen itseensä.

Sisaruksen elämä itsemurhan jälkeen sisälsi epäuskoa tapahtuneesta. Itsemurhaa oli vaikea uskoa ja hyväksyä tapahtuneeksi. Sisarusten epävarmuus tapahtumista saattoi kestää niin pitkään, että itsemurha todistettiin tapahtuneeksi. Toisinaan sisarukset halusivat sulkea todellisuuden pois elämästään uskottelemalla itselle, että itsemurhan tehnyt sisarus oli edelleen elossa. Uskottelun avulla todellisuus suljettiin pois. Epäuskoon kiinnittymisen surussa on todettu olevan yksi tekijä, joka vaikeuttaa suruprosessia (Mitchell ym. 2004).

Sisarukset kamppailivat elämässään myös miksi kysymysten kanssa. Sisarukset pyrkivät erilaisin keinoin etsimään syytä itsemurhalle. Sisarukset saattoivat syyttää ulkopuolisia ihmisiä sisaruksensa itsemurhasta. Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat keskeiseksi asiaksi surussa itsemurhan jälkeen sen, että uhrin läheiset pyrkivät selvittämään itsemurhan syytä ja ymmärtämään teon motiivia. (Jordan 2001, Krueger 2006, Lindqvist ym. 2008, Matsubayashi & Ueda 2011, Angela 2013), vaikka taistelu itsemurhan todentumisen ja ymmärtämisen kanssa on läheisille henkisesti hyvin raskasta (Hoffmann ym. 2010). Jos läheiset tietävät syyn itsemurhalle, he voivat paremmin ymmärtää teon. Powell (2013) on kuitenkin tutkimuksessaan todennut, että toisille sisaruksille ajan kuluminen todisti, että he eivät koskaan saa tietää syytä siskon tai veljen itsemurhaan. Tällöin itsemurhan hyväksyminen ilman syytä tuli keinoksi hallita epätietoisuutta surussa (Hoffmann ym. 2010, Powell & Matthys 2013).

Tämän tutkimuksen tuloksissa sisarusten surutuntemuksiin liittyi pelkotiloja. Itsemurha jätti sisaruksiin pelontunnetta. Pelkoa liittyi läheisten menettämiseen, läheisten sekä oman

mielenterveyden menettämiseen ja sosiaalisiin tilanteisiin. Vaikka itsemurhista puhutaan nykyään avoimemmin, edelleen on todistettavissa sosiaalista paheksuntaa itsemurhauhria sekä hänen läheisiään kohtaan. Sen vuoksi perheet pelkäävät sosiaalisia tilanteita ja surunsa halveksimista. (Feigelman ym. 2009.) Huolimatta siitä, että monet pelot itsemurhan jälkeen saattavat hallita voimakkaasti elämää, kansainvälisissä tutkimuksissa on vähän kiinnitetty huomiota itsemurhan jälkeisiin pelkotiloihin. Uusitalo (2006) on todennut väitöskirjassaan, että itsemurhan tehneen läheiset kokevat harvoin fyysistä uhkaa itsemurhasta, mutta sen kokeminen vaikuttaa läheisten itsetuntoon, omakuvaan ja maailmankuvaan aiheuttaen monenlaisia pelkoja.

Vaikka surua pidetään yleisesti kielteisenä tunteena (Laakso 2000), sisarusten surutunteukset sisälsivät positiivisia tunteita, kuten rakkautta ja kunnioitusta, itsemurhan tehnyttä sisarusta kohtaan. Positiiviset tunteet voivat nousta esiin silloin, kun sisarukset ovat hyväksyneet itsemurhan. Sisarusten surussa esiintyi myös tunteiden tyhjyyttä, kuten tunteiden turtumusta, sanatonta oloa ja kyvyttömyyttä itkeä. Siskon tai veljen itsemurha oli henkisesti niin kova kokemus, että se teki sisarusten olon tyhjäksi. Yleinen ja harhaanjohtavakin käsitys on, että suru ilmenee surijassa itkuna ja ulkoisina rektioina. Surija saattaa kokea oman tunteettomuutensa epätavallisena, ja hänen huolensa tunteiden katoamisesta saattaa lisääntyä ulkoisista paineista johtuen (Uusitalo 2006).

Sisarusten surutunteet olivat vaihtelevia. Surun tunteet saattoivat ilmetä odottamatta. Suru kulki sisarusten elämässä ja jäi toisinaan osaksi elämää. Nykykäsityksen mukaan surun kokeminen on yksilöllistä ja surun kokemisessa ei ole aikarajaa (Reed 2003). Kuitenkin itsemurhan jälkeisen surun on todettu traumatisoivan sisaruksen elämää, jossa suru jää ohjailemaan ja hallitsemaan elämänkulkua (Mitchell ym. 2004, Tal Young ym. 2012). Sisarusten suru sisälsi myös yhteyden kokemista, kuten itsemurhan tehneen sisaruksen muistelemista. Foster ym.(2011) ovat todenneet tutkimuksessaan jatkuvan yhteyden säilymisen olevan tärkeä osa sisarusten surua siskon tai veljen kuoleman jälkeen.

Siskon tai veljen itsemurhan on todettu vaikuttavan eloonjääneiden sisarusten fyysiseen terveyteen (Dyregrov & Dyregrov 2005, Cerel ym. 2008, Hoffmann ym. 2010). Dyregrov & Dyregrov (2005) ovat tutkimuksessaan todenneet sisaruksen itsemurhan aiheuttaneen suruprosessin edetessä eloonjääneiden sisarusten fyysistä sairastumista ja energian puutetta. Tämän tutkimuksen mukaan sisarusten kokema suru aiheutti elimistön oireilua, kuten oksettamista, tärisemistä ja kouristamista. Sisaruksilla ilmeni ruokahaluttomuutta, joka johti laihtumiseen. Sisarukset kokivat elimistön käyvän surussa ylikierroksilla ja kuluttavan paljon energiaa.

Sisarusten surussa elämän sisältö muuttui. Sisaruksset kokivat, että heidän elämäänsä voidaan tarkastella kahdessa osassa, ennen ja jälkeen itsemurhan. Elämän sisällön muuttuminen merkitsi sisarusten elämässä myös identiteetin muuttumista ja vastuunoton lisääntymistä. Sisaruksen itsemurha tutkitun tiedon mukaan johtaa täysin uuteen aikakauteen sisarusten elämässä. Itsemurha muuttaa sisarusten arvoja, elämänfilosofiaa ja identiteettiä. (Dyregrov & Dyregrov 2005.)

Sisarusten surussa surutaakan keveneminen sisälsi olon helpottumista. Sisarusten elämässä siskon tai veljen itsemurhan uhka oli saattanut varjostaa elämää jo useita vuosia. Helpottumisen tunteen hyväksyminen voi tuntua sisaruksista vääraltä. Helpotuksen tunne on kuitenkin normaalia perheille, jotka ovat pitkään eläneet itsemurhauhan alla. (Lipton 2000, Clark & Sheila 2001, Wilson & Marshall 2010.)

### *Sielun sirpaloituminen surussa*

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan sisarusten surutuntemuksissa oli erotettavissa sielun sirpaloitumisen tuntemukset, jotka olivat asettuneet hyvin syvälle sisarusten sielunelämään. Elämän merkitys tuntui tyhjältä, ja elämään oli vaikea sopeutua kuoleman jälkeen. Sielu oli vangittuna surutuntemuksiin ja sisaruksset odottivat surun päästävän heidät irti sen otteesta. Sielun sirpaloitumisessa surutunteisiin liittyi komplisoituneen surun tunnusmerkkejä (Mitchell ym. 2004, Dyregrov & Dyregrov 2005, Tal Young ym. 2012).

Sielun sirpaloitumisessa sisaruksset kokivat sielunsa vahingoittumista, joka tuntui kuin osa eloonjääneestä sisaruksesta olisi kuollut sisaruksen itsemurhan myötä. Sisaruksen itsemurha vei mukanaan osan eloonjääneiden sisarusten elämää, ja kuoleman varjo asettui sisarusten elämän tielle. Hoffman ym. (2010) ovat todenneet itsemurhan kautta siskon tai veljen menettäneet sisaruksset kokevat menettävänsä osan itsestänsä kuolemalle.

Sielun sirpaloitumiseen liittyi voimakasta henkistä romahtamista, uupumusta ja masennusta. Masennus nähdään yleisenä emotionaalisana reaktiona kuoleman jälkeisessä surussa (Hoffmann ym. 2010). Kuitenkin useat tutkimukset osoittavat, että itsemurhan jälkeen sisaruksset kokevat voimakkaampia ahdistuksen ja masennuksen tunteita kuin muunlaisen kuoleman jälkeen (Jordan 2001, Dyregrov & Dyregrov 2005, Cerel ym. 2008, Hoffmann ym. 2010).

Sisarusten elämä sisaruksen itsemurhan jälkeen oli sekasortoista, ja elämässä selviytyminen oli vaikeaa. Sisaruksen itsemurhan kokeminen saattoi tuottaa sisaruksille pettymyksen elämästä. Elämän merkitys katosi. Sisaruksset harkitsivat jopa omaa itsemurhaa. Sisaruksen tekemä itsemurha antoi eloonjääneille sisaruksille toivon siitä, että heilläkin oli mahdollisuus tehdä itsemurha, jos elämä

koituisi liian vaikeaksi selvitä. Aikaisemmassa tutkimustiedossa on tullut esille, että sisaruksille veljen tai sisikon itsemurha malli saattaa muodostua vaihtoehdoksi selviytyä elämän ongelmista. (Hoffmann ym. 2010). Läheisen itsemurhan kokeneilla on todettu olevan kohonnut itsemurhariski (Pfeffer ym. 1997, Lipton 2000., Jordan 2001, Dyregrov & Dyregrov 2005, Uusitalo 2006, Hoffmann ym. 2010). Rostila ym. (2012) ovat tutkimuksessaan todenneet, että sisaruksen kuoleman jälkeen kuolleisuusriski lisääntyy merkittävästi 18–39-vuotiailla eloonjääneillä sisaruksilla.

Sisarukset pyrkivät piilottamaan suruaan, koska eivät halua omalla surullaan lisätä vanhempien surun taakkaa. Tämän tutkimustiedon lisäksi aikaisempi tutkimustieto osoittaa, että sisarukset kokevat surua myös vanhempien hyvinvoinnista (Lipton 2000, Dyregrov & Dyregrov 2005, Horsley & Patterson 2006, Packman ym. 2006). Sisarukset halusivat torjuta tapahtuneen itsemurhan, koska sen käsitteleminen tuntui liian raskaalta. Hoffman ym. (2010) on todennut tutkimuksessaan, että sisaruksen itsemurha on niin raskas emotionaalinen kärsimys eloonjääneille sisaruksille, että sen käsitteleminen voi tuntua lähes mahdottomalta.

Sisarukset kokivat eristäytyneensä sosiaalisesta elämästä, koska ihmisten suhtautuminen itsemurhaan tuntui ahdistavalta. Tutkimuksissa on todettu, että perheessä tapahtunut itsemurha altistaa eristäytymiseen (Lindqvist ym. 2008, Feigelman ym. 2009, Tal Young ym. 2012), ja perheillä on suurempi stigmatisoitumisen kokemus, kuin muun laisten kuolemien kohdalla. Itsemurha nähdään erilaisena kuolemana. Itsemurhauhuri saatetaan tulkitaan pelkuriksi ja itsekkääksi, ja uhrin perheestä etsitään syytä itsemurhalle. Nämä raskaat syytökset perhettä kohtaan vaikuttavat perheenjäsenten surutyöhön. (Powell & Matthys 2013.)

Sisarusten suru oli monien murheiden kantamista. Sisaruksen itsemurhan jälkeen perheen huolet kasaantuivat eloonjääneen sisarusten kannettavaksi. Sisaruksen itsemurha muuttaa usein perheen rakennetta. Eloojääneisiin sisaruksiin kohdistuu uudet rooliodotukset. Pahimmassa tapauksessa sisaruksen oma persoonallisuus voi kadota rooliodotusten takia. (Hoffmann ym. 2010.)

### 6.3.2 Sisarusten selviytymistä edistävät ja estävät tekijät

#### *Sisarusten surussa selviytymistä edistävät tekijät*

Sisarukset saivat surussa selviytymisen tukea läheisiltä, kuten perheeltä, ystäviltä ja työtovereilta. Perheen tuki nähtiin merkittävänä varsinkin silloin, kun itsemurhasta ei voinut puhua ulkopuolisten ihmisten kanssa. Dowden (1995) on todennut tutkimuksessaan, että sisaruksen tulee saada surra



kuollutta sisarustaan lähellä perhettään. Itsemurhan jälkeen vanhemmat eivät aina pysty tukemaan sisaruksia surussa, jolloin sisarukset etsivät tukea toisistaan (Dyregrov & Dyregrov 2005), ja ulkopuolisen tuen merkitys korostuu.

Sisarusten selviytymistä edistivät sururyhmät ja vertaistukiryhmät. Itsemurhan jälkeen vertaistuen merkitys korostui, koska surijat pystyivät ryhmissä kertomaan aidoista tunteistaan ja raskaista kokemuksistaan tulematta väärin ymmärretyiksi. Tukea, joka tulee saman kokeneilta ihmisiltä, itsemurhauhrin läheiset pitävät uskottavana (Dyregrov 2011). Itsemurhauhrien tulisi saada juuri itsemurhan kokeneiden vertaistukea. Tutkimukset osoittavat, että vertaistuesta on apua itsemurha surussa selviytymisessä. (Clark & Sheila 2001, Wilson & Marshall 2010, Dyregrov 2011.)

Ammatillista apua sisarukset saivat esimerkiksi psykologeilta ja terapeuteilta, mikä auttoi surun kanssa selviämisessä. Itsemurhan kokeneet läheiset kokevat tarvitsevansa selviytymisessä jossain määrin ammatillista apua (Uusitalo 2006, Dyregrov 2011). Henkisesti merkittävää apua sisarukset saivat uskosta Jumalaan. Usko Jumalaan on katsottu auttaneen surussa selviytymisessä, mutta toisaalta syytökset sisaruksen itsemurhasta voivat kohdistua Jumalaa. Tällöin usko voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita surussa selviytymisessä, ja uskon apu kyseenalaistetaan (Wilson & Marshall 2010).

Sisarukset halusivat surunsa sijaan keskittää ajatuksensa toisaalle esimerkiksi ympäristöä vaihtamalla, harrastamalla ja muista ihmisistä huolehtimalla. Nolbris & Helström (2005) ovat tutkimuksessaan todenneet, että sisarukset etsivät väliaikaa surusta keskittymällä muihin asioihin. Sisarukset kuvasivat itsemurhan liian raskaaksi asiaksi käsitellä ja odottivat aikaa, jolloin olivat valmiita surunsa käsittelemiseen. Tämän vuoksi muihin asioihin keskittyminen saattoi olla merkittävä tekijä sisarusten mielenterveyden kannalta surussa selviytymisessä.

Sisaruksille oli tärkeää surussa selviytymisessä kokea ihmisten aitoa läheisyyttä ja välittämistä. Sisarukset pitivät myös tärkeänä asiana selviytymisen kannalta itsemurhasta avoimesti puhumisen ja itsemurhan piilottelemisen loppumisen. Puhuminen mahdollisti surutaakan jakamisen. Erityisesti se, että vanhemmat sulkivat sisaruksen itsemurhan pois elämästään lisäsi sisarusten surua. Avoimen keskustelun itsemurhasta perheessä on todettu antaneen luvan sisarusten surulle ja tunteiden käsittelemiselle (Uusitalo 2006). Perheessä itsemurhatotuuden sulkeminen pois, mahdollistaa sisarusten tehdä omia, jopa vääriä päätelmiä sisaruksen kuolemasta, joka voi lisätä surutaakkaa (Dyregrov & Dyregrov 2005). Mitä enemmän ja avoimemmin yhteiskunnallisella tasolla itsemurhaa voidaan käsitellä, mahdollistaa se perheille hyväksyvemmän ilmapiirin surun kokemiseen. Päivänvaloon itsemurhan tuominen on myös avain avun saamiselle. (Powell & Matthys 2013.)

Sisarusten suuresta surusta huolimatta he pyrkivät näkemään hyviä asioita elämässään. Surussa selviytymistä edistivät myönteinen suuntautuminen elämään, ja surun prosessoiminen ajan kulumisen myötä. Sisaruksien kuitenkin kyselivät lupaa onnellisuudelleen. Vaikka sisaruksen itsemurha on eloonjääneen sisaruksen koko elämää järjestyttävä kokemus, voi sillä olla elämää vahvistava ulottuvuus (Uusitalo 2006).

#### *Sisarusten surussa selviytymistä estävät tekijät*

Sisarusten surussa selviytymistä esti sisarusten jääminen sivulliseksi surijaksi. Sisaruksien kokivat jääneensä perheen surusta ulkopuoliseksi. Sisaruksista tuntui, että heillä ei ollut oikeutta surra menetystään tai saada apua surussa selviytymisessä. Tutkimukset osoittavat sisarusten olevan liian usein ”unohdettuja surijoita”. Sisaruksen menetystä ja surua ei nähdä erillisenä vanhempien surusta. (Dyregrov & Dyregrov 2005, Powell & Matthys 2013.)

Sisaruksien kokivat ulkopuolisten ihmisten oudoksuvan heidän suruaan ja olettivat heidän toipuvan surusta nopeasti. Itsemurhan uhrin läheiset kokevat loukkaavana läheisten ihmisten kehotukset unohtaa tapahtunut ja jatkamaan elämää (Lindqvist ym. 2008, Feigelman ym. 2009). Sisaruksien kokivat taidottomaksi ammattiauttajien suhtautumisen heidän suruunsa. Ammattiauttajat eivät kyenneet lohduttamaan ja kohtaamaan sisarusta. Ammattiauttajien on todettu tarvitsevan sisaruksen surun kohtaamiseen kohdennettua koulutusta (Lipton 2000, Dyregrov 2011).

Sisaruksien jäivät usein surunsa kanssa yksin, koska asiasta ei voinut puhua kenellekään ja vanhemmat olivat voimattomia tukemakaan sisaruksia oman surunsa vuoksi, minkä myös Lindqvist ym. (2008) ovat todenneet tutkimuksessaan. Surussa selviytymistä esti ystävien yhteydenpidon loppuminen. Sisaruksen itsemurhan jälkeen eloonjääneen sisaruksen läheisistä ihmissuhteista saattoi tulla pinnallisia. Sisarusten syyllisyyden ja häpeän tunteet voivat olla tekijöitä, jotka etäännyttävät läheisistä ihmissuhteista (Hoffmann ym. 2010). Tämän tutkimuksen mukaan sisaruksien kokivat yhteydenpidon loppumisen syyksi ystävien pelon kohdata sisarus itsemurhan jälkeen. Sisaruksien saattoivat myös itse sulkeutua pois sosiaalisista kontakteista, koska kokivat, ettei kukaan jaksaa elää surussa heidän rinnallaan. Sisaruksen itsemurhan jälkeen eloonjääneen sisaruksen vastuuksi voi muodostua itsemurhatabun muurin purkaminen, jotta läheiset ihmissuhteet säilyisivät (Feigelman ym. 2009).

Sisarusten surutunteen kätkeyminen surussa selviytymisen estävänä tekijänä merkitsi surun piilottamista läheisiltä, koska he eivät halunneet omalla surullaan lisätä vanhempien surutaakkaa. Tutkimustieto on osoittanut, että jos sisaruksien surevat vanhempien nähden, he tavallaan

integroituivat vanhempien suruun ja jättivät oman yksilöllisen surunsa piiloon (Dyregrov & Dyregrov 2005).

Merkittävä estävä tekijä sisaruksen surussa selviytymisessä oli ulkopuolisen tuen puuttuminen. Sisarukset kaipasivat helposti saatavaa, matalan kynnyksen apua. Suuren surun vuoksi sisarukset eivät jaksaneet etsiä apua itselleen. Sisarukset saattoivat kokea ulkopuolisen avun hyödyttömäksi surussa selviämisen kannalta, minkä myös Clark (2001) on todennut artikkelissaan. Tämän tutkimuksen mukaan sisarukset nostivat esiin myös ulkopuolisen avun ajankohdan merkityksen surussa selviytymisessä. Sisarukset olisivat tarvinneet kriisiapua, vaikka eivät shokissa avuntarvetta tunnistanee. Sisaruksille siskon tai veljen itsemurhan jälkeen arkipäiväisissä asioissa selviäminen saattoi olla vaikeaa. Itsemurhan jälkeen perheenjäsenille tulisi löytää surussa selviämisessä konkreettisiakin apukeinoja eikä keskittyä pelkästään henkisen surun lievittämiseen (Lindqvist ym. 2008).

Sisarusten surussa murheet saattoivat kasaantua esimerkiksi ihmissuhdeongelmien vuoksi. Sisaruksen itsemurha on eloonjääneelle sisarukselle suuri pettymys, joka voi viedä toivon tulevaisuudesta (Hoffmann ym. 2010). Jos sisaruksen suruun kasaantuu vielä useita pettymyksiä lisää, voidaan vain pohtia, kuinka sisarus voi yksin koota surunsirpaleet ja löytää niissä selviytymisen toivoa.

#### 6.4 Johtopäätökset

Sisarussuhde on hyvin merkittävä ihmissuhde, ja sen menettäminen itsemurhan kautta jättää syvät jäljet sisaruksen elämään. Sisaruksen suru sisaruksen itsemurhan jälkeen koostuu kokonaisvaltaisesta kokemisesta ja sielun sirpaloitumisesta. Sisarusten surussa surun kokonaisvaltainen kokeminen on itsemurhan tuomien moninaisten tuntemusten läpikäymistä ja surun kanssa elämäntasapainon löytymistä. Sisarusten surussa sielun sirpaloituminen sisältää voimakkaita surutunteita, jotka hallitsevat elämänkulkua. Sielun sirpaloituminen sisältää komplisoituneen surun tunnusmerkkejä.

Sisarusten surussa selviytymistä edistää sisaruksen itsemurhan jälkeen surun sirpaleiden sovittaminen elämään ulkopuolisen tuen ja itsemurhan avoimen käsittelyn avulla. Sisarusten surussa selviytymistä estää sisaruksen itsemurhan jälkeen suruprosessin sirpaloituminen. Sisarukset jäävät ulkopuolisiksi surijoiksi ja murheet lisääntyvät ulkopuolisista tekijöistä johtuen. Sisarukset tarvitsevat surunsa

käsittelyyn kohdennettu tukea, koska sisarusten surutunteita ei voi tarkastella muiden läheisten surua peilaamalla.

## 6.5 Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimustulosten perusteella voidaan esittää seuraavia kehittämiss- ja jatkotutkimusaiheita:

1. Tutkimuksen avulla voidaan antaa tietoa terveydenhuollon ammattilaisille, sekä muille sisaruksia kohtaaville sisarusten surun erityispiirteistä ja sisarusten tukemisesta itsemurhan jälkeen.
2. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää vanhempien sururyhmissä, jotta vanhemmat voivat tukea sisaruksia surussa lapsensa itsemurhan jälkeen. Vanhemmat tarvitsevat tietoa siitä, kuinka paljon sisarukset kantavat huolta vanhemmista ja piilottelevat vanhempien suojelemiseksi omaa suruaan.
3. Sisarusten surua sisaruksen itsemurhan jälkeen tulisi tutkia pitkällä aikavälillä, jotta voitaisiin tarkastella surun tuomia muutoksia sisarusten elämässä. Sisaruksen itsemurhan vaikutukset eloonjääneen sisaruksen elämään saattaa olla hyvin traumaattisia ja sisaruksen koko elämän todellisuus voi muuttua.
4. Tutkimustietoa tulisi lisätä itsemurhakuolemista ja siihen liittyvästä surusta, koska Suomessa itsemurha on sosiaalisesti paheksuttava kuolema ja sillä on vaikutusta surevien selviytymisessä.
5. Tutkimustietoa tarvitaan sisarusten selviytymiseen tarvittavasta tuesta, vertaistukiryhmien toiminnasta ja niiden vaikutuksista sisarusten surussa selviytymiseen sisaruksen itsemurhan jälkeen. Sisarukset kokivat vertaistuen saamisen tärkeänä. Sisarukset kokivat ulkopuolisen avun hakemisen työlääksi. Perheen ulkopuolinen tuki oli harvoin kohdennettu sureville sisaruksille.

## LÄHTEET:

- Aho AL & Kylmä J. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä : näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* 24, 271-280.
- Angela. 2013. From Sense-Making to Meaning-Making: Understanding and Supporting Survivors of Suicide. *British Journal of Social Work* 43, 317-335.
- Auman MJ. 2007. Bereavement support for children. *Journal of School Nursing* 23, 34-39.
- Avelin P, Erlandsson K, Hildingsson I & Rådestad I. 2011. Swedish Parents' Experiences of Parenthood and the Need for Support to Siblings When a Baby is Stillborn. *Birth: Issues in Perinatal Care* 38, 150-158.
- Baier M & Buechsel R. 2012. A model to help bereaved individuals understand the grief process. *Mental Health Practice* 16, 28-32.
- Buglass E. 2010. Grief and bereavement theories. *Nursing Standard* 24, 44-47.
- Cerel J, Jordan JR & Duberstein PR. 2008. The impact of suicide on the family. *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 29, 38-44.
- Charles DR & Charles M. 2006. Sibling loss and attachment style: An exploratory study. *Psychoanalytic Psychology* 23, 72-90.
- Christian C. 2007. Sibling loss, guilt and reparation: A case study. *The International Journal of Psychoanalysis* 88, 41-54.
- Clark & Sheila. 2001. Bereavement after Suicide-How Far Have We Come and Where Do We Go from Here? *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 22, 102-108.
- Clarke MC, Tanskanen A, Huttunen M & Cannon M. 2013. Sudden death of father or sibling in early childhood increases risk for psychotic disorder. *Schizophrenia Research* 143(2-3), 363-3.
- Clements PT, DeRanieri JT, Vigil GJ & Benasutti KM. 2004. Life after death: grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care* 40, 149-154.
- Cowles KV. 1996. Cultural perspectives of grief: an expanded concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 23, 287-294.
- Crehan G. 2004. The surviving sibling: The effects of sibling death in childhood. *Psychoanalytic Psychotherapy* 18, 202-219.
- Dowden S. 1995. Young children's experiences of sibling death. *Journal of Pediatric Nursing* 10, 72-79.
- Durkheim E. 1985. *Itsemurha : sosiologinen tutkimus*. Tammi. Hki.

- Dyregrov K. 2011. What do we know about needs for help after suicide in different parts of the world? A phenomenological perspective. *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 32, 310-318.
- Dyregrov K, Nordanger D & Dyregrov A. 2003. Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies* 27, 143-165.
- Dyregrov K & Dyregrov A. 2005. Siblings after suicide--"The forgotten bereaved". *Suicide and Life-Threatening Behavior* 35, 714-724.
- Elo S & Kyngäs H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62, 107-115.
- Erjanti H & Paunonen-Ilmonen M. 2004. *Suru ja surevat : surevien hoitotyön perusteet*. WSOY. Helsinki.
- Erlandsson K, Avelin P, Säflund K, Wredling R & Rådestad I. 2010. Siblings' farewell to a stillborn sister or brother and parents' support to their older children: a questionnaire study from the parents' perspective. *Journal of Child Health Care* 14, 151-160.
- Fanos JH, Little GA & Edwards WH. 2009. Candles in the snow: ritual and memory for siblings of infants who died in the intensive care nursery. *Journal of Pediatrics* 154, 849-853.
- Feigelman W, Gorman BS & Jordan JR. 2009. Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies* 33, 591-608.
- Fiorini LG, Bokanowski T, Lewkowicz S & Person ES. 2009. *On Freud's "mourning and melancholia"*. Karnac. London.
- Freud S. 1917. Mourning and Melancholia. Teoksessa: Fiorini LG, Bokanowski T, Lewkowicz S & Person ES. (toim.) 2009. *On Freud's "mourning and melancholia"*. Karnac. London.
- Forward DR & Garlie N. 2003. Search for New Meaning: Adolescent Bereavement after the Sudden Death of a Sibling. *Canadian Journal of School Psychology* 18, 23-53.
- Giovanola J. 2005. Sibling involvement at the end of life. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 22, 222-226.
- Graneheim UH & Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24, 105-112.
- Haarala R. 1994. *Suomen kielen perussanakirja. 3, S-Ö*. Painatuskeskus. Helsinki.
- Hirsjärvi S & Hurme H. 2008. *Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.
- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2007. *Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. laitos*. Edition. Tammi. Helsinki.

- Hockey J, Katz J & Small N. 2001. *Grief, mourning and death ritual*. Open University Press. Buckingham.
- Hoffmann WA, Myburgh C & Poggenpoel M. 2010. The lived experiences of late-adolescent female suicide survivors: 'a part of me died'. *Health SA Gesondheid* 15, 36-44.
- Holloway I. 2005. *Qualitative research in health care*. Open University Press. Maidenhead.
- Horsley H & Patterson T. 2006. The effects of a parent guidance intervention on communication among adolescents who have experienced the sudden death of a sibling. *American Journal of Family Therapy* 34, 119-137.
- Jacob SR. 1993. An analysis of the concept of grief. *Journal of Advanced Nursing* 18, 1787-1794.
- Jakoby N, R. 2012. Grief as a Social Emotion: Theoretical Perspectives. *Death Studies* 36, 679-711.
- Jordan JR. 2001. Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide & Life-Threatening Behavior* 31, 91-102.
- Kankkunen P & Vehviläinen-Julkunen K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. WSOYpro. Helsinki.
- Karlsson L, Pelkonen M & Marttunen M. 2006. *Nuorten itsetuhokäyttämisen tunnistaminen ja arviointi. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 8. Elektroninen aineisto. Viitattu 4.3.2013. Saatavilla: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78212/2007b08.pdf?sequence=1>
- Krueger G. 2006. Meaning-making in the aftermath of sudden infant death syndrome. *Nursing Inquiry* 13, 163-171.
- Kylmä J, Rissanen M, Laukkanen E, Nikkonen M, Juvakka T & Isola A. 2008. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tietoa hoitotyön kehittämiseen : esimerkkinä syöpää sairastavan nuoren vanhemman toivon vahvistaminen. *Tutkiva Hoitotyö* 6, 23-29.
- Kylmä J. 2008. *Näkökulmia tutkimuseetiikasta laadullisessa terveystutkimuksessa*. Teoksessa: Pietilä A-M & Länsimies-Antikainen H. (toim.) *Etiikka monitieteisesti*. Kuopion yliopiston julkaisuja F. Yliopistotiedot 45. Elektroninen aineisto. Viitattu 21.1.2014. Saatavilla: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-0130-8/urn\\_isbn\\_978-951-27-0130-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-0130-8/urn_isbn_978-951-27-0130-8.pdf)
- Kylmä J & Juvakka T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Edita. Helsinki.
- Laakso H. 2000. *Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen* Elektroninen aineisto. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Lazarus RS & Folkman S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer. New York.
- Lindqvist P, Johansson L & Karlsson U. 2008. In the aftermath of teenage suicide: a qualitative study of the psychosocial consequences for the surviving family members. *BMC Psychiatry* 8, 26.
- Lipton H. 2000. Emotional reactions to the sudden death of a child: the challenge to emergency care providers. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2(3), 181-7.

Lohan JA & Murphy SA. 2002. Family functioning and family typology after an adolescent or young adult's sudden violent death. *Journal of Family Nursing* 8, 32-49.

Länsimies-Antikainen H. 2008. *Ihmisen tutkimiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä: pohdintaa tietoon perustuvasta suostumuksesta*. Teoksessa: Pietilä A-M & Länsimies-Antikainen H. (toim.) *Etiikka monitieteisesti*. Kuopion yliopiston julkaisuja F. Yliopistotiedot 45. Elektroninen aineisto. Viitattu 21.1.2014. Saatavilla: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-0130-8/urn\\_isbn\\_978-951-27-0130-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-0130-8/urn_isbn_978-951-27-0130-8.pdf)

Marsh I. 2010. *Suicide : Foucault, history and truth*. Cambridge University Press. Cambridge.

Matsubayashi T & Ueda M. 2011. The effect of national suicide prevention programs on suicide rates in 21 OECD nations. *Social Science & Medicine* 73, 1395-1400.

McCown DE & Davies B. 1995. Patterns of grief in young children following the death of a sibling. *Death Studies* 19, 41-53.

McGarry J. 2010. Exploring the effect of conducting sensitive research. *Nurse Researcher* 18, 8-14.

Melhem NM, Day N, Shear MK, Day R, Reynolds, CF, III & Brent D. 2004. Traumatic grief among adolescents exposed to a peer's suicide. *American Journal of Psychiatry* 161, 1411-1416.

Mitchell AM, Kim Y, Prigerson HG & Mortimer-Stephens M. 2004. Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 25, 12-18.

Mitchell AM, Sakradda TJ, Kim Y, Bullian L & Chiappetta L. 2009. Depression, anxiety and quality of life in suicide survivors: a comparison of close and distant relationships. *Archives of Psychiatric Nursing* 23, 2-10.

Mnkandla M & Nkala B. 2013. A Focus on Solutions: The Appropriate Coping Response to Suffering and Pain. *Omega: Journal of Death & Dying* 67, 305-321.

Moules NJ, Simonson K, Prins M, Angus P & Bell JM. 2004. Making room for grief: walking backwards and living forward. *Nursing Inquiry* 11, 99-107.

Nolbris M & Hellstrom A. 2005. Siblings' needs and issues when a brother or sister dies of cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 22, 227-233.

Packman W, Horsley H, Davies B & Kramer R. 2006. Sibling bereavement and continuing bonds. *Death Studies* 30, 817-841.

Parahoo K. 2006. *Nursing research : principles, process and issues*. 2. ed. Edition. Palgrave Macmillan. Basingstoke.

Parker J, Stimpson J, Jänisniemi L & Tuomi S. 2004. *Sisarussuhteet : kilpailua ja rakkautta*. Otava. Helsingissä.



- Pfeffer CR, Jiang H, Kakuma T, Hwang J & Metsch M. 2002. Group intervention for children bereaved by the suicide of a relative. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 41, 505-513.
- Pfeffer CR, Martins P, Mann J, Sunkenberg M, Ice A, Damore JP, Jr, et al. 1997. Child survivors of suicide: psychosocial characteristics. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 36, 65-74.
- Poijula S. 2002. *Surutyö*. Kirjapaja. Helsinki.
- Poijula S. 2007. *Lapsi ja kriisi : selviytymisen tukeminen*. Kirjapaja. Helsinki.
- Powell K, A. & Matthys A. 2013. Effects of Suicide on Siblings: Uncertainty and the Grief Process. *Journal of Family Communication* 13, 321-339.
- Reed KS. 2003. Grief is more than tears. *Nursing Science Quarterly* 16, 77-81.
- Rodger S & Tooth L. 2004. Adult Siblings' Perceptions of Family Life and Loss: A Pilot Case Study. *Journal of Developmental and Physical Disabilities* 16, 53-71.
- Rostila M, Saarela J & Kawachi I. 2012. The forgotten griever: a nationwide follow-up study of mortality subsequent to the death of a sibling. *American Journal of Epidemiology* 176, 338-346.
- Ruishalme O & Saaristo L. 2007. *Elämä satuttaa : kriisit ja niistä selviytyminen*. Tammi. Helsinki.
- Ruusuvuori J, Nikander P & Hyvärinen M. 2010. *Haastattelun analyysi*. Vastapaino. Tampere.
- Ruusuvuori J, Tiittula L, Aaltonen T, Alastalo M, Rastas A, Tienari J, et al. . 2005. *Haastattelu : tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino. Tampere.
- Sharpe T, L., Joe S & Taylor K, C. 2012. Suicide and Homicide Bereavement among African Americans: Implications for Survivor Research and Practice. *Omega: Journal of Death & Dying* 66, 153-172.
- Silverman D. 2010. *Doing qualitative research ; a practical handbook*. 3. ed. 2010. Edition. Sage Publications. London.
- Sood AB, Razdan A, Weller EB & Weller RA. 2006. Children's reactions to parental and sibling death. *Current Psychiatry Reports* 8, 115-120.
- Stroebe M & Schut H. 1999. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies* 23, 197-224.
- Stroebe M & Schut H. 2010. The Dual Process Model of coping with bereavement: a decade on. *Omega: Journal of Death & Dying* 61, 273-289.
- Tal Young I, Iglewicz A, Glorioso D, Lanouette N, Seay K, Ilapakurti M, et al. 2012. Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 14, 177-186.

Terhorst L & Mitchell A, M. 2012. Ways of Coping in Survivors of Suicide. *Issues in Mental Health Nursing* 33, 32-38.

Thompson A, L., Miller K, S., Barrera M, Davies B, Foster T, L., Gilmer M, Jo, et al. 2011. A Qualitative Study of Advice From Bereaved Parents and Siblings. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care* 7, 153-172.

Tilastokeskus. 2012a. Kuolemansyyt 2012. Viitattu 13.1.2014. Saatavilla:  
[http://www.tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2012/ksyyt\\_2012\\_2013-12-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2012/ksyyt_2012_2013-12-30_tie_001_fi.html)

Tilastokeskus. 2012b. Itsemurhein määrä yhä laskussa. Viitattu 13.1.2014. Saatavilla:  
[http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2012/ksyyt\\_2012\\_2013-12-30\\_kat\\_006\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2012/ksyyt_2012_2013-12-30_kat_006_fi.html)

Tutkimuseettinen arviointi Suomessa. 2006. Viitattu 23.1.2014. Saatavilla:  
<http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Julkaisut/Tutkimuksen%20eettinen%20arviointi%20Suomessa.pdf>

Tuomi J & Sarajärvi A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5., uud. laitos. Edition. Tammi. Helsinki.

Uusitalo T. 2006. *Miten päästä yli mahdottoman? : narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä*. Lapin yliopisto. Rovaniemi.

Uusitalo T. 2007. *Yli mahdottoman : itsemurha ja läheinen*. Edita. Helsinki.

Webb NB. 2005. *Helping bereaved children : a handbook for practitioners*. 2., paperback ed. Edition. Guilford Press. New York.

WHO. 2012. Public Health Action for the prevention of Suicide. A framework. Elektroninen aineisto. Viitattu 21.1.2014. Saatavilla:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75166/1/9789241503570\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75166/1/9789241503570_eng.pdf)

WHO:n raportti 2005. Väkiältä ja terveys maailmassa. (toim.) Krug EG, Dahlberg L, Mercy A J, Zwi A B & Lozano R. Elektroninen aineisto. Viitattu 13.1.2014. Saatavilla:  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/9529608993\\_fin.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/9529608993_fin.pdf)

Wilson A & Marshall A. 2010. The support needs and experiences of suicidally bereaved family and friends. *Death Studies* 34, 625-640.

Worden JW, Davies B & McCown D. 1999. Comparing parent loss with sibling loss. *Death Studies* 23, 1-15.

## LIITE 1. Saatekirje haastatteluihin

Hyvä Sisarus

Opiskelen Tampereen yliopistossa Terveystieteiden yksikössä terveystieteen maisteriksi. Opintoihini kuuluvan Pro gradu – tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sisaruksen surua veljen tai siskon itsemurhan jälkeen, sekä selvittää surusta selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tutkimuksen ohjaajina toimivat yliopisto-opettaja Anna Liisa Aho ja professori Marja Kaunonen.

Sisaruksen surusta on vähän tieteellistä tietoa saatavilla ja Suomessa aihetta ei ole aiemmin tutkittu. Osallistuessasi tähän tutkimukseen voit tarjota arvokasta tietoa sisaruksen kokemasta surusta ja sen jälkeen selviytymisestä. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla voidaan lisätä terveydenhuollossa työskentelevien, sekä muiden surevia sisaruksia kohtaavien ammattihenkilöiden ymmärrystä sisaruksen surusta ja selviytymiskeinoista itsemurhan jälkeen. Tiedon avulla eri alojen ammattilaisilla olisi mahdollisuus antaa tukea surevalle sisarukselle.

Voit osallistua tutkimukseen, jos olet 18 - 40-vuotias, olet kokenut veljen tai sisaren itsemurhan, sisaruksesi itsemurhasta on kulunut vähintään vuosi tai koet pystyväsi osallistumaan tutkimushaastatteluun.

Tutkimuksen aineistoa kerätään yksilöhaastatteluina sinulla sopivana ajankohtana ja paikassa kesän ja syksyn 2013 aikana. Haastatteluun aikaa kuluu enintään tunti. Tutkimukseen osallistujilta saatua tietoa käsittelee vain tutkimuksen tekijä. Tutkimuksen tulokset raportoidaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyyttä ole mahdollista tunnistaa. Haastattelut nauhoitetaan tutkimuksen luotettavuuden vuoksi. Tutkija huolehtii haastattelunauhojen säilytyksestä, niin ettei ulkopuoliset saa niitä ja ne hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Sinulla on oikeus jättäytyä pois tutkimuksesta niin halutessasi syytä ilmoittamatta. Ennen haasteluja tutkija käy läpi vielä tutkimuksen kulkua ja pyytää sinulta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen sekä yhteystiedot, jotta tutkija voi tarvittaessa tarkentaa haastattelussa esille nousseita asioita.

Haastattelujen lisäksi tutkimukseen kerätään aineistoa myös elektronisen lomakkeen avulla. Tutkimuksesta saadut tulokset julkaistaan opinnäytetyönä Tampereen yliopistossa 2013 vuoden loppuun mennessä sekä myöhemmin lehtiartikkelina.

Jos haluat osallistua tutkimukseen tai haluat lisätietoa tutkimuksesta voit ottaa yhteyttä sähköpostilla tai puhelimella. Vastaan mielelläni tutkimukseen liittyviin kysymyksiin.

Yhteistyöstä ja ajastasi kiittäen

Saara Inna

**LIITE 2. Suostumus tutkimukseen****SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Olen saanut suullista sekä kirjallista tietoa Saara Innan tekemästä pro gradu – tutkimuksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sisaruksen surua veljen tai siskon itsemurhan jälkeen, sekä selvittää surusta selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Olen saanut esittää kysymyksiä tutkimuksesta tutkijalle ja olen lukenut osallistujille osoitetun kirjallisen saatekirjeen. Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja minulla on oikeus jättäytyä pois tutkimuksesta niin halutessaan syytä ilmoittamatta. Ymmärrän, että tutkimuksen tulokset raportoidaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyyttä ole mahdollista tunnistaa ja haastattelut nauhoitetaan tutkimuksen luotettavuuden vuoksi.

Paikka

Paikka

Päivämäärä

Päivämäärä

**Suostun osallistumaan tutkimukseen:****Suostumuksen vastaanottaja:****Saara Inna**